

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଗବିଧି

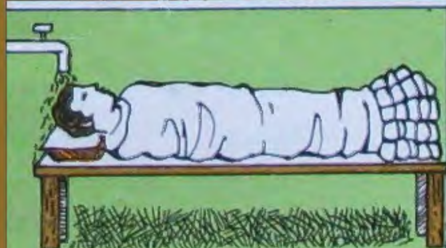
ବିନା ଔଷଧରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ













ଡାକ୍ତର ରଘୁନାଥ ରାଉତ

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଗବିଧି :

ବିନା ଔଷଧରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ

ଡାକ୍ତର ରଘୁନାଥ ରାଉତ

ବିଶ୍ୱ ବୁକ୍ସ
ବାଲୁବଜାର, କଟକ-୭୫୩୦୦୨

ବିନା ଔଷଧରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ

(ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି)

ଲେଖକ :

ଡାକ୍ତର ରଘୁନାଥ ରାଉତ, ଏନ୍. ଡି.

'ଜୀବନ୍ୟାସ'—ପ୍ରାକୃତିକ ଆରୋଗ୍ୟ ଭଣ୍ଡାର,

ବଶୋକ, ପୋ : ଜମ୍ବୁଙ୍ଗର, ଜି : କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା

ପିନ୍-୭୫୪ ୨୦୮

ପ୍ରକାଶକ :

ବିଶ୍ୱ ବୁକ୍ସ

ବାଲୁବଜାର, କଟକ-୭୫୩ ୦୦୨

ପ୍ରାପ୍ତି ସ୍ଥାନ :

ଓଡ଼ିଶା ବୁକ୍ ଷ୍ଟୋର,

ବିନୋଦ ବିହାରୀ, କଟକ-୭୫୩ ୦୦୨

ପ୍ରଚ୍ଛଦ :

ବିଜୟ ପ୍ରଧାନ

ପ୍ରଥମ ପ୍ରକାଶ : ୧୯୯୯

ମୁଦ୍ରଣ :

ସତ୍ୟବ୍ରତ ପ୍ରେସ,

ଟାଉନହଲ ରୋଡ଼, କଟକ-୭୫୩୦୧୨

Price : Rs. 35-00

ISBN-81-86091-02-5

BINA AUSHADHARE SWASTHYA LABHA

Written by
Dr. Raghunath Rout

Published by
BISWA BOOKS
Balubazar, Cuttack-2

Available at :
Orissa Book tore
Binod Behari, Cuttack 2

1st Edition : 1999

ଔଷଧ ଛାଡ଼ : ରୋଗକୁ ତଡ଼

ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରକୃତିର ସନ୍ତାନ । ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ତାର ଜନ୍ମ । ସେଇଥିରେ ସେ ପ୍ରତିପାଳିତ ଏବଂ ସେଇଥିରେ ତାର ବିଳୟ । ପ୍ରକୃତି-ଜନନୀ ବିଶ୍ୱବସୁନ୍ଧରା ବୁକୁରେ ବଞ୍ଚିବାର, ବଢ଼ିବାର ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କରିବାର ଅସୀମ, ଅନନ୍ତ ଭଣ୍ଡାର ସର୍ବଦା ମହଜୁଦ୍ କରି ରଖିଛନ୍ତି । ଏହି ବିପୁଳଭଣ୍ଡାରରେ ମନୁଷ୍ୟଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଇତର ପଶୁପକ୍ଷୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁକଥା ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ରହିଛି । କୌଣସି ବାହ୍ୟ ଉପକରଣର ସାହାଯ୍ୟ ବିନା ମନୁଷ୍ୟ ପ୍ରକୃତିତତ୍ତ୍ୱକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଯେକୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟ ପୂରଣ କରିପାରେ । ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବଜନ୍ତୁ, ପଶୁପକ୍ଷୀ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନକରି ଏହି ପ୍ରକୃତିତତ୍ତ୍ୱକୁ କାମରେ ଲଗାଇ ନିରୋଗ ରହନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଔଷଧ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ଜାଣିଶୁଣି ହେଉ ବା ଅଜ୍ଞାତବଶତଃ ହେଉ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ଲଙ୍ଘନ କରୁଥିବାରୁ, ପ୍ରକୃତିଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହୁଥିବାରୁ ସେ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ଦଣ୍ଡିତ ହୁଏ, ରୋଗରେ ପଡ଼େ । ସେଥିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଏ । ରୋଗ, ରୋଗରୁ ଔଷଧ, ଔଷଧରୁ ପୁଣି ରୋଗ, ଏମିତି ହୋଇ ତା'ର ଜୀବନ ରଥ ଗଡ଼ିଚାଲେ । ଶେଷପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଆରୋଗ୍ୟର ସଠିକ୍ ରାସ୍ତା ମିଳେନାହିଁ ।

ଭାରତ ହେଉ କି ଓଡ଼ିଶା ହେଉ ଅଥବା ପୃଥିବୀର ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଅଞ୍ଚଳ ହେଉ, ଯେଉଁଠାରେ ଡାକ୍ତର ବୈଦ୍ୟ ନାହାନ୍ତି, କୌଣସି ପ୍ରକାର ଔଷଧ ମିଳେନାହିଁ, ସେଠାକାର ଲୋକମାନେ ପୂର୍ଣ୍ଣତଃ ଏହି ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସକ ହେଉଛନ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ପ୍ରକୃତିମାତା । ସଭ୍ୟ ଜଗତଠାରୁ ଦୂରରେ ରହୁଥିଲେ ବି ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ରହୁଥିବା ସେହି ଲୋକମାନେ ସର୍ବଦା ମାଟି, ପାଣି, ବାୟୁ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ଆଦିରୁ ନିଜର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଜୀବନତତ୍ତ୍ୱ ଆହରଣ କରି ବେଶ୍ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ନିରୋଗ ରହନ୍ତି । ଆମଠାରୁ କମ୍ ରୋଗରେ ପଡ଼ନ୍ତି ଏବଂ କମ୍ ମରନ୍ତି ।

ବଣର ପଶୁପକ୍ଷୀମାନେ ଯେବେ ନିରୋଗ, ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ରହୁଥିବା ସେହି ବଣମଣିଷମାନେ ଯେବେ ଏତେ ସୁସ୍ଥ ସବଳ, ତେବେ ଆମ୍ଭଙ୍କୁ ଏତେ ରୋଗ ହୁଏ କାହିଁକି ? ଆମର ପୂର୍ବଜମାନେ ତ ଏତେ ରୋଗରେ ପଡ଼ୁନଥିଲେ !

ଏହାର ଉତ୍ତର ଆଜି ଯାହା ହେବ ହଜାରବର୍ଷ ପରେ ମଧ୍ୟ ତାହା ହେବ । ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକୃତିର ନିକଟତର ହୋଇଥିଲା, ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରକୃତିକ ଆହାର ବିହାର କରି ଜୀବନ ବିତାଉ ଥିଲା, ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାର ଜୀବନୀ-ଶକ୍ତି ଅକ୍ଷତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିଲା । ଆଜିପରି ଏତେ ରୋଗ କ'ଣ ସେ ଜାଣୁ ନଥିଲା । ଯେଉଁଦିନଠୁ ଭଣ୍ଡ ଆଧୁନିକତା ନାମରେ ତଥାକଥିତ ପ୍ରକୃତିଛଡ଼ା ସଭ୍ୟ ମଣିଷ ପ୍ରକୃତିଠାରୁ ଦୂରେଇ ଗଲା, କୃତ୍ରିମ ପରିବେଶରେ ରହି ପ୍ରକୃତିବିରୋଧୀ ଜୀବନଯାପନ କଲା, ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ ବେଶପୋଷାକ ବାସଗୃହ ଆସବାବ ବସ୍ତ୍ର ଓ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅପ୍ରାକୃତିକ, ଅବାସ୍ତବ, ଅବୈଜ୍ଞାନିକ ପନ୍ଥା ଅବଲମ୍ବନ କଲା, ସେଇଦିନଠୁ ସେ ହେଲା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ । ସେଇ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଯେଉଁଦିନଠୁ ସେ ସେହି ରୋଗମାନଙ୍କଠାରୁ ଆହୁରି ଭୟଙ୍କର କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଗ୍ରହଣ କଲା, ଭୁଲ ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଭୁଲ ହେତୁ କ୍ରମେ ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଆୟୁଷ ଦିନକୁ ଦିନ ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଲା । ଏବେ ମଧ୍ୟ ସେହି ସ୍ଥିତି ବଳବତ୍ତର ରହିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମୟିକ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ବା ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଜୀବନଘାତୀ ଔଷଧରେ ଚପାଇ ଦେବା ଯେ ଏକ ବ୍ୟର୍ଥ ପ୍ରୟାସ, ତାହା ଆଜି ନିରପେକ୍ଷଭାବେ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।

କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ସହିତ କୃତ୍ରିମ ଜୀବନକୁ ସେ ଆଦରି ନେବା ହେତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶକୁ ଭୁଲି ଆଜି ସେ କୃତ୍ରିମ ପରିବେଶରେ ରହିବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଛି । ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ବଦଳରେ କୃତ୍ରିମ ଖାଦ୍ୟ, ଦୂଷିତ ପାନୀୟ, ମଦ୍ୟ, ତମାଖୁ, ଚା, କଫି, ଜର୍ଦ୍ଦା ଆଦି ସମସ୍ତ ମନ୍ଦାଭ୍ୟାସ, ବିଜ୍ଞାପିତ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ, ବିଳାସ ସାମଗ୍ରୀ, ବ୍ୟୟବହୁଳ ଛିଦ୍ର ନଥିବା ମୋଟା ପୋଷାକ ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ବିଳାସଭବନକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛି । ସେଇ ଜୀବନ ସକାଶେ ବିଳାସସାମଗ୍ରୀ ଦେବାପାଇଁ ବଣ ଜଙ୍ଗଲ କାଟି ଗଢ଼ିଛି ସହର ନଗର, କଳକାରଖାନା । ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ସୁଶ୍ୟାମଳ ଶସ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଭରି ଦେଉଛି ରାସାୟନିକ ବିଷ । ଯାହା-ଫଳରେ ପର୍ଯ୍ୟାବରଣ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦୂଷିତ ହେବାରେ ଲାଗିଛି । ସାମୂହିକ ଧ୍ୱଂସ ପାଇଁ ପଥ ପରିଷ୍କାର ହୋଇଯାଇଛି ।

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ମୁକୁନ୍ଦ ମିଶ୍ରଙ୍କ ଭାଷାରେ—"ରୋଗକୁ ଔଷଧ, ବିଷ ସ୍ୟା ବିଷ-ମୌଷଧମ୍" । ଏହି ବିଶ୍ୱାସ ଆଜି ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀର ବିଷାକ୍ତ ଔଷଧ ଓ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସବୁର ବହୁଳ ପ୍ରୟୋଗର ମାରାତ୍ମକ କାରଣ ହୋଇଛି । ପରିଣତି ସ୍ୱରୂପ ଆଜି ମୃତ୍ତିକା, ଜଳ, ପୃଥିବୀର ବାୟୁମଣ୍ଡଳ, ବନସ୍ପତି, ଖାଦ୍ୟ, ପାନୀୟ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇ ପଡ଼ିଛି ।

ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ—ମନୁଷ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ ଏହି ଭୟାନକ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ସଙ୍କଟର ମୂଳକାରଣ । ଏ ସଙ୍କଟକୁ ସେ ଯେମିତି ଉଦ୍ଭବ କରିଛି ସେମିତି ଚାହିଁଲେ ତାକୁ ଦୂର କରିଦେଇ ପାରିବ । ସେ ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ତା' ହାତରେ ରହିଛି । ସେ ଉପାୟଟି ହେଉଛି ପ୍ରଚଳିତ ଚିକିତ୍ସାପଦ୍ଧତି ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ଔଷଧକୁ ଛାଡ଼ି ପୁଣି ପ୍ରକୃତିଛଡ଼ା ମନୁଷ୍ୟ ଯଦି ପ୍ରକୃତିକୋଳକୁ ଫେରିଯିବ, ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ମାନି ପ୍ରକୃତି ଅନୁକୂଳ ଜୀବନଯାପନ କରିବ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନଯାପନ କରିବ, ତେବେ ଦେଶରୁ ଏ ରୋଗ ବ୍ୟାଧି ଅଭାବ ଅଶାନ୍ତି ଦୁର୍ଭିକ୍ଷର ସଂଘର୍ଷ ଭେଦଭାବ ଅଧମତା ସବୁକିଛି ସହଜରେ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ଆଜି କେଉଁଥିରେ ନୁହେଁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ନିୟମରେ ପ୍ରକୃତି ଅନୁକୂଳରେ ଯିବାରେ ହିଁ ତାର ସୁଖଶାନ୍ତି ଆରୋଗ୍ୟ ନିହିତ ରହିଛି । ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ଭାବନାତ୍ମକ ସ୍ତରରେ ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁସ୍ଥ, ସମର୍ଥ, କ୍ରିୟାଶୀଳ ଏବଂ ଦୀର୍ଘାୟୁ କରିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରକୃତିର ପଞ୍ଚମହାଭୂତ ମାଟି, ପାଣି, ପବନ, ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଏବଂ ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଅସୀମ ଅପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଶକ୍ତି ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ରହିଛି । ସେଗୁଡ଼ିକର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗରେ ବିନା ବ୍ୟୟରେ ସହଜ ସରଳଭାବେ କମ୍ ସମୟରେ ବିନା ଯନ୍ତ୍ରଣାରେ ଅହିଂସ ଉପାୟରେ ଏବଂ ସର୍ବୋପରି ପରିବେଶର ସାମାନ୍ୟତମ କ୍ଷତି ନକରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାମୀ ମନୁଷ୍ୟ ନିଜର ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିପାରିବ—ଏହାହିଁ ଆଜି ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରାନ୍ତରେ ରହୁଥିବା ଅଭିଜ୍ଞ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସୁଚିନ୍ତିତ ଦୃଢ଼ମତ ।

ଯେଉଁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶ ସବୁ ଏଇ କୃତ୍ରିମ ଜୀବନ ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ବିକଶିତ କରିଥିଲେ ଏବେ ସେ ଦେଶରେ ଏହାର ତୀବ୍ର ଘାତକ ପ୍ରଭାବକୁ ଅନୁଭବ କରି ସେମାନେ କ୍ରମେ ପ୍ରକୃତି କୋଳକୁ ଫେରିଯିବାକୁ ଲାଗିଲେଣି । ୟୁରୋପ ଆମେରିକା ପ୍ରଭୃତି ଦେଶର ଲୋକମାନେ କ୍ରମେ କୃତ୍ରିମ ଔଷଧଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ପ୍ରାକୃତିକ ମାଟି, ପାଣି, ପବନ, ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ, ବୃକ୍ଷଲତା ପ୍ରଭୃତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଋଷିତାପସଙ୍କ ପରି ଅଳ୍ପ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ନିରାମିଷ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଆହାର କରି ପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନ ଯାପନ କଲେଣି ।

ମାତ୍ର ଯେଉଁ ଦେଶରେ ଏ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା-ବିଜ୍ଞାନର ଉଦ୍ଭବ, ଯେଉଁ ଦେଶର ବେଦ, ଉପନିଷଦ, ଗୀତା, ପୁରାଣ, ଚରକସଂହିତା, ସୁଶ୍ରୁତ ସଂହିତା ଆଦି ପ୍ରକୃତି ଅନୁକୂଳ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦିଏ, ସେହି ଦେଶର ଲୋକ ହୋଇ ଆମେ ଆଜି ଦେଶ ସ୍ୱାଧୀନ ହେବାର ପଚାଶ ବର୍ଷ ପରେ ମଧ୍ୟ ନିଜ ଦେଶର ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ପରମ୍ପରାକୁ ଭୁଲି ବିଦେଶର ଅପସଂସ୍କୃତି, ଅପଚିକିତ୍ସା, ଅବାଞ୍ଛିତ କୃତ୍ରିମ ଜୀବନ ପଦ୍ଧତିକୁ ଅଦ୍ୟାବଧି ଜାବୁଡ଼ି ଧରି ବସିଛୁ । ଏହାକୁ ଆମର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ନକହି ଆଉ କ'ଣ କୁହାଯାଇ ପାରେ ?

ଯେତେବେଳେ ପଥହରା ଲୋକଟିକୁ ସଠିକ୍ ପଥର ସନ୍ଧାନ ମିଳିଯାଏ, ସେ ଭୁଲ୍ ରାସ୍ତାରୁ ଠିକଣା ବାଟକୁ ଫେରିଆସେ । ଆମର ମଧ୍ୟ ସେହିଭଳି ଠିକଣା ରାସ୍ତାରେ ଯିବା ଉଚିତ ।

ରୋଗପାଇଁ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଔଷଧ ଆବଶ୍ୟକ ଏ ଧାରଣା କେବଳ ମାତ୍ର ଏକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ କୁତ୍ସିତ ଚିନ୍ତାଧାରା । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଜଗତର ପୂଜ୍ୟ, ନମସ୍ୟ, ଜାତିର ଜନକ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ଏକଦା କହିଥିଲେ—"ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତବାସୀଙ୍କ ହୃଦୟରୁ ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଏବଂ ଡାକ୍ତର ଲୋଡ଼ାର ଭାବନା ଦୂର ନ ହୋଇଛି, ସେମାନଙ୍କର ବିଚାରଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନ ଆସିଛି, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏ ଦେଶରୁ ରୋଗ ଦୂର ହେବା ଅସମ୍ଭବ ।" ସେଥିପାଇଁ ସେ କହୁଥିଲେ—"ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଏହି କୁତ୍ସିତ ଚିନ୍ତାଧାରା । ତାକୁ ସଂଶୋଧନ ତଥା ବିଚାରଧାରାରେ ପରିଶୋଧନ ନକରି ଯେତେ ଔଷଧ ସେବନ କଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ବ୍ୟର୍ଥ ହେବ ।"

ଆଜିକାଲି ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧର ବିଫଳତା ଏବଂ କୁପରିଣାମ ସମ୍ପର୍କରେ ଉଣା-ଅଧିକେ ସମସ୍ତେ କିଛି କିଛି ଜାଣନ୍ତି । ଡ୍ରଗ ଆଡ଼ିକ୍‌ସନ, ଡ୍ରଗ ଇଣ୍ଟରଆକସନ୍ ଏବଂ ଡ୍ରଗ କୋକଟେଲସ୍ ଏ ତିନୋଟି ଚିକିତ୍ସାର ଅଭିଶାପ । ଏହା ଜାଣି ମଧ୍ୟ, ଆମେ ଆଖିବୁଜି ବାପଗ୍ରନ୍ଥ ତିକ୍ତ ଗିଳିଲା ପରି ଏହାକୁ ଗିଳିଥାଉ । 'ମୁଁ ମରିଗଲେ କେହି ଦାୟୀ ନୁହେଁ' ବୋଲି ଲେଖିଦେଇ ଅପରେସନ୍ ଟେବୁଲକୁ ଯାଇଥାଉ । ସେ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତି ଆମର ଏତେ ଆକର୍ଷଣ ରହିବାର କାରଣ ତାହା ହେଉଛି ସବୁଠୁଁ ସହଜ ପନ୍ଥା । ଔଷଧ ଦୋକାନଠୁଁ ପାନବିଡ଼ି ଦୋକାନଯାଏ ସବୁଠି ସେ ବଟିକା କ୍ୟାପସୁଲ କିଣିବାକୁ ମିଳୁଛି । କିଣିକୁ ଖାଲି ପାଟିରେ ପକାଇ ଦେଇ ପାଣି ଢୋକେ ପିଇଦେଲେ କଥା ସରିଲା । କୃତ୍ରିମ ଜୀବନ ସହିତ ଖାପ ଖୁଆଇଲା ଭଳି ସେ ଚିକିତ୍ସାର ରୀତିନୀତି । ଯାହା ଇଚ୍ଛା ହେଉଛି ଖାଅ, ପିଅ, ମଉଜମଜଲିସ୍ କର, ଯାବତୀୟ ଅପରାଧରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ରୁହ, ତା' ସହିତ ଔଷଧ ସେବନ କର । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପରି ସେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନିଜ ଆଡ଼ୁ କିଛି ତ୍ୟାଗ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିନଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତି ଆମର ଏତେ ଆକର୍ଷଣ । ସାଧାରଣ ଜର ଟିକେ ହେଲେ ଆମେ ବଡ଼ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଉ, ପାଣିଭଳି ଅର୍ଥ ଏବଂ ସମୟ ବରବାଦ୍ କରୁ । ଟିକେ ଆରାମ ଲାଗିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ବାହାବା କରୁ । ଭଲ ନ ହେଲେ, ଶରୀର ଅକର୍ମଣ୍ୟ ବିକଳାଙ୍ଗ ହେଲେ, ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ଧଙ୍ଗା ହୋଇଗଲେ, ତାହା ନିଜର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ବୋଲି ଭାବୁ । ତଥାପି ସେ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରତି ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଭରସା ଅତି ପ୍ରବଳ । ଧାଇଁ ଧାଇଁ ହକ୍ ପଇସା ଦେଇ ନେହୁରା ହୋଇ ବାର ରକମ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାରେ ଅର୍ଥ ବରବାଦ କରି ଶେଷରେ ଯେତେବେଳେ ଗୋଟାଏ ରୋଗ ବଢ଼ି ବଢ଼ି ପାଞ୍ଚଟା ରୋଗରେ ପରିଣତ ହୁଏ, ଡାକ୍ତର ଆମକୁ ରୋଗ ଅସାଧ୍ୟ

ବୋଲି କହି ନିଗଣା ବାଣୀ ଶୁଣାଇ ଦିଅନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଅନେକ ଚେତା ପଡ଼େ । ଚେତା ଫେରିଲାବେଳକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳୋଚ୍ଛେଦ ହୋଇ ସାରିଥାଏ । ଜମ ଦୁଆରେ ଭେଟ ପଡ଼େ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତ ଚିକିତ୍ସା ବିଶାରଦ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଲାଗଣ୍ଡଣ ପ୍ରସାଦ ଠିକ ଲେଖିଛନ୍ତି— “ଔଷଧଗୁଡ଼ା ବିଷ, ଜୀବନ କରେ ନାଶ । ଦେଶରେ ହୁଏ ରୋଗବ୍ୟାଧି ପାପ ବ୍ୟଭିଚାର ପ୍ରଶାନ୍ତି, ଅସନ୍ତୋଷ ।” ଯେବେ ବଞ୍ଚିବାର ଅଛି ତେବେ “ଔଷଧ ଛାଡ଼, ରୋଗକୁ ତଡ଼, ବିନା ଔଷଧରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଗଢ଼ ।”

ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସା ପରାବଲମ୍ବୀ, ପରଦୁଆରକୁ ନେହୁରା ହେବାକୁ ନପଡ଼ିଲେ ନଚଳେ, ମହଙ୍ଗା ଔଷଧ ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷାର ମୁଠାମୁଠା ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ରୋଗଠାରୁ ଅଧିକ ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ କଟାକଟି, ଚିରାଚିରି, ଇଞ୍ଜେକସନ, ବାରମ୍ବାର ମଳ ମୂତ୍ର କଫ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ପଡ଼େ, ବାରମ୍ବାର ଫିସ୍ ଗଣିବାକୁ ପଡ଼େ, ବାରମ୍ବାର ରୋଗ ଲେଉଟି ବାହୁଡ଼ି ଆସେ, ଧନୀକୁ ପୋଷାଏ ଗରିବକୁ କନ୍ଦାଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସେ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଭଲ ଚିକିତ୍ସାରେ ଗଣେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଔଷଧ, ଡାକ୍ତର, ବ୍ୟାଧି (Drug, Doctor & Disease) ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ।

ପୂଜ୍ୟ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଲେଖିଛନ୍ତି—“ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଶିକ୍ଷା ଦିଏ ଯେ ଚିକିତ୍ସା ସବୁବେଳେ ଶସ୍ତା ଏବଂ ସରଳ ହେବା ଉଚିତ । ଏପରି ହେଲେ ସେ ଚିକିତ୍ସା ଗରିବ ବେରୋଜଗାରୀ ଲୋକମାନେ ରହୁଥିବା ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇପାରିବ ।”

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସେହିଭଳି ଏକ ଉତ୍ତମ ଚିକିତ୍ସା । ଏ ଚିକିତ୍ସା ନିଜ ହାତରେ ଅଳ୍ପ ବୁଦ୍ଧିରେ ହୋଇପାରିବା ଭଳି ସବୁଠୁଁ ଶସ୍ତା ଏବଂ ସରଳପଦ୍ଧତି, ଯେଉଁ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଧନୀଠୁଁ ଗରିବ ଯାଏ, ପଣ୍ଡିତଠାରୁ ମୂର୍ଖ ଯାଏ, ସମସ୍ତେ କରିପାରିବେ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ଲାଭ ଉଠାଇ ପାରିବେ । ଏ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅବୁଝା ଭାଷା ନାହିଁ, ଜଟିଳ ବ୍ୟବସ୍ଥାପତ୍ର ନାହିଁ, ଦାମୀ ଦାମୀ କମ୍ପାନୀର ଲମ୍ବା ଔଷଧ ତାଲିକା ନାହିଁ, ଦାମୀ ଦାମୀ ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟର ଝଟଚମକ ନାହିଁ, ରୋଗୀ ଉପରେ କୌଣସି ଜବରଦସ୍ତି କରିବାକୁ ଲାଗି ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । ରୋଗର କାରଣ ଆରୋଗ୍ୟର ରାସ୍ତା କେବଳ ରୋଗୀକୁ ଦେଖାଇ ଦିଆଯାଏ । ଗୋଟିଏ ମୋଟ ନିୟମ କେତୋଟି ରୋଗୀର ନିକଟ ଥରେ ମନେ ରହିଯାଏ । ନୈତିକ ଅକଲ ଖଟେଇ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ନିଜର ଚିକିତ୍ସା ସେ ନିଜେ କରି ବସିଲେ । ଏ ଚିକିତ୍ସାରେ କୌଣସି ରୋଗ ଅସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ ଅଚିକିତ୍ସ୍ୟ ନୁହେଁ । ଏ ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗ ଉତ୍ପତ୍ତିର କାରଣ ଏକ, ଚିକିତ୍ସା ଏକ । ଏ ଚିକିତ୍ସା ରୋଗ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକ ଚର୍ଚ୍ଚା କରେ ।

ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀରେ ନ ଗଣି ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଗଣିଲେ ଅଧିକ ଭଲ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେମିତି ସବୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ, ସେମିତି ବେଶୀଦିନ ରୋଗଠୁଁ ଦୂରରେ ରହିବାର ବାଟ ମଧ୍ୟ ଖୋଲିଯାଏ । ଏ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ନିଖୁଣ ବାସ୍ତବ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକ ।

ଏହିସବୁ କଥାକୁ ବିଚାର କରି ନିଜକୁ ବିଜ୍ଞ ଏବଂ ବିବେକୀ ବୋଲି ଭାବୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ଯଦି କୃତ୍ରିମ ଜୀବନ, କୃତ୍ରିମ ଚିକିତ୍ସା, କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ଛାଡ଼ି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଭଳି ଖାଣ୍ଟି ସ୍ୱାଧୀନ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସାର ଆଶ୍ରୟ ନିଏ, ତେବେ ତା'ଦ୍ୱାରା ତାର ମଙ୍ଗଳ ସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ।

ଗାନ୍ଧିଜୀ ନିଜର ଆତ୍ମଜୀବନୀରେ ଲେଖିଛନ୍ତି—"ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ମାନବର ଔଷଧ ଖାଇବା ଆଦୌ ଦରକାର ନାହିଁ । ୧୦୦୦ରୁ ୯୯୯ ଜଣ ରୋଗୀ ପରିମିତ ପଥ୍ୟ ପାଣି ମୃତ୍ତିକା ଆଦି ପଞ୍ଚଭୌତିକ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଅନୁରୂପ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଅତି ସହଜରେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିପାରିବେ ।"

ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରଶ୍ନ ହେଉଛି ଯଦି ଏଭଳି ଶସ୍ତା ସୁନ୍ଦର ସହଜ ଫଳପ୍ରଦ ପଦ୍ଧତିଟିଏ ଆମପାଇଁ ଅଛି, ଆମେ ସେ ପଦ୍ଧତି ଗ୍ରହଣ ନକରି ଏମିତି ନର୍କରେ ଘାଣ୍ଟି ହେଉଛୁ କାହିଁକି ? ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ହେଉଛି ତା'ର ପ୍ରଧାନ କାରଣ । ଏହି ଜ୍ଞାନର ଅଭାବରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଅତିପୁଷ୍ଟି ଆହାର ବିହାର କରିଥାଏ, ଅପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନ ବିତାଇ ଥାଏ, କେତେକ କୁ-ଅଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ କୁ-ମାର୍ଗରେ ଗତି କରିଥାଏ । ବାହାରର ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପବନ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ଭୟ କରିଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ସେ ଡାକିଡାକି ରୋଗମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଦେହ ଭିତରକୁ ଆଣେ, ପାଳି ପୋଷି ବଡ଼ କରେ । ମନୁଷ୍ୟ ଏମିତି ତା ରୋଗର ମୂଳକାରଣ ନିଜେ ହୋଇଥିବାରୁ ସେହି ରୋଗମାନଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୂର କରିବାର ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ମଧ୍ୟ ତା' ନିଜ ପାଖରେ ରହିଛି ।

ଆପଣ ହାତରେ ଧରିଥିବା ବହିଟିରେ ରୋଗ ନିବାରଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନ ପାଇଁ ସେମିତି କିଛି ଜ୍ଞାନର କଥା କୁହାଯାଇଛି । ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନ ଧାରଣର ପ୍ରଣାଳୀ କଥା କୁହାଯାଇଛି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଆକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିହତ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ମାଣ କରାଯାଇ ପାରିବ । ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ବିଧିବିଧାନ ଅସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ । ଏହି ନୀତି ନିୟମଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କଲେ – ଦୁଃସ୍ଥ ଲୋକ ଯେମିତି ସୁସ୍ଥ ହୋଇଉଠିବ, ସୁସ୍ଥଲୋକ ସେମିତି ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଜାୟ ରଖିପାରିବ । ଆପଣ ଏ ବହିଟି ପଢ଼ି

ଏଥିରେ ଥିବା ପ୍ରାକୃତିକ ବିଧିବିଧାନକୁ ପାଳନ କରି ବିନା ଔଷଧରେ ବିନା ଖର୍ଚ୍ଚରେ ବିନା ଡାକ୍ତରରେ କେବଳ ନିଜକୁ ନୁହେଁ ନିଜର ପରିବାର, ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀ ଏବଂ ସାରା ସଂସାରକୁ ମଧ୍ୟ ରୋଗମୁକ୍ତ କରିପାରିବେ । ସମାଜରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବାତାବରଣ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ । ଏ ଚିକିତ୍ସା ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼ିନଥାଏ ।

ଏଭଳି ଲୋକକଲ୍ୟାଣକାରୀ ବହିଟିର ପ୍ରକାଶନ ଦିଗରେ ସମାଜସେବୀ ପୁଣ୍ୟାତ୍ମା ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗୋବିନ୍ଦ ଚରଣ ପାଣି, ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ପ୍ରକାଶକ ଓଡ଼ିଶା ବୁକ୍ ଷ୍ଟୋର, ଅକୁଣ୍ଠ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବାରୁ ତାଙ୍କୁ ମୁଁ ଅନ୍ତରର ଗଭୀର କୃତଜ୍ଞତା ଜଣାଉଛି । "ବିନା ଔଷଧରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ" ବହିଟିକୁ ପାଠକଙ୍କ ଦୁଃଖ, ଶୋକ, ଜରା, ବ୍ୟାଧି କାତର ମାନବ ସମାଜକୁ ଯଦି କିଛିତ ଶ୍ରେୟ ମିଳେ ସେ ପୁଣ୍ୟର ଅଧିକାରୀ କେବଳ ମୁଁ ନୁହେଁ ସେ ମଧ୍ୟ ।

ପରିଶେଷରେ ପାଣ୍ଡୁଲିପି ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ମୋର ସୁପୁତ୍ରୀ ସତ୍ୟସ୍ୱରୂପା (କୁନ୍ଦୁଲି) ଆଶାନୁରୂପ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥିବାରୁ ପୁସ୍ତକ ପ୍ରକାଶନ ଅବସରରେ ତା' କଥା ମଧ୍ୟ ମୁଁ ଆଦରର ସହିତ ସ୍ମରଣ କରୁଛି ।

ସର୍ବେଭବନ୍ତୁ ସୁଖୀନଃ ସର୍ବେସନ୍ତୁ ନିରାମୟା ।

ଓଁ ଶାନ୍ତି ଶାନ୍ତି ଶାନ୍ତି

ଶ୍ରୀରାମ ଜନ୍ମ-୧୯୯୮
ଗ୍ରାମ : ବିଶୋଳ
ପୋ : ଥ : ଜଗତ୍‌ସିଂହପୁର
କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା—ପିନ-୭୫୪୨୦୮

ଡା. ରଘୁନାଥ ରାଉତ
'ଜୀବନ୍ୟାସ'
ପ୍ରାକୃତିକ ଆରୋଗ୍ୟ ବିହାର

ଆରୋଗ୍ୟ ବାଣୀ

"ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ସେବନ ବ୍ୟର୍ଥ ଅଟେ । ରୋଗୀର ସେବାଯତ୍ନ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ; କିନ୍ତୁ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା କ୍ଷତିକାରକ ।"

—ଜାତିର ପିତା ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ

"ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଶିକ୍ଷା ଏବେ ଯେ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିଠାରୁ ଶସ୍ତା ଓ ସରଳ ହେବା ଉଚିତ । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ପରିଚାଳିତ ହେବା ଉଚିତ । ଗ୍ରାମବାସୀଙ୍କୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଅର୍ଥ, ପୁସ୍ତକ ଏବଂ ଉପକରଣ, ଯାହା ସେଠାରେ ଉପଲବ୍ଧ ନୁହେଁ, ଯୋଗାଇ ଦେବା ଉଚିତ । ମୁଁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଯେ ମାନବର ଔଷଧ ଖାଇବା ଆଦୌ ଦରକାର ନାହିଁ । ହଜାରରୁ ୯୯୯ ଜଣ ରୋଗୀ ପରିମିତ ପଥ୍ୟ, ପାଣି ମୃତ୍ତିକା ଆଦି ପଞ୍ଚଭୌତିକ ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଅନୁରୂପ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କରିପାରିବେ ।"

(ଗାନ୍ଧିଜୀଙ୍କ ଆତ୍ମଜୀବନୀ)

"—କୃତ୍ରିମତା, ନୂଆ ନୂଆ ଆବିଷ୍କାର ଓ ଉଦ୍ଭାବନର ଖେଳ ମନୁଷ୍ୟର ସାମାଜିକ ଉନ୍ନତି କରିପାରିଥାଏ; ପରନ୍ତୁ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବଦ୍‌ବଳ ଅବନତି କରି ଆସିଛି । ପ୍ରକୃତିବିରୁଦ୍ଧ ଆହାର, ବିହାର, ଫେସନ, ମେକ୍‌ଅପ ମନୁଷ୍ୟଠାରୁ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଦୀର୍ଘଜୀବନକୁ ଛଡ଼ାଇ ନେଇଛି ।

ବେମାରି ଏବଂ ଦୁର୍ବଳତାରେ ଘାରି ହୋଇ ଶାରୀରିକ ପୀଡ଼ା ଏବଂ ଅସମର୍ଥତାରେ ଛଟପଟ ହେଉଥିବା ଲୋକମାନେ ଗୋଟିଏ କଥା କାନଖୋଲି ଶୁଣିନେବା ଉଚିତ ଯେ ପ୍ରକୃତିର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଭଙ୍ଗ କରିବାରେ ନୁହେଁ ବରଂ ପାଳନ କରିବାରେ ହିଁ ସେମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ନିହିତ । ଫେସନ, କୃତ୍ରିମତା ଏବଂ ଭୌତିକ ବିଜ୍ଞାନର ଚମତ୍କାରିତାରେ କୌତୁକ, କିଛି ମନୋରଞ୍ଜନ କରାଯାଇ ପାରେ; କିନ୍ତୁ ଜୀବନର ବାସ୍ତବ ଆନନ୍ଦ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ରଙ୍ଗ ବେରଙ୍ଗ ଔଷଧମାନ ନିରୋଗତା ବୃଦ୍ଧିରେ କୌଣସି ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରି ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତିମାତା ସହିତ ଲାଗି କରି ନୁହେଁ ତା'ର ଅଜ୍ଞାକାରୀ ସନ୍ତାନ ହୋଇ ହିଁ ଆମେ ତା'ଠାରୁ ଜୀବନଦାନ ପ୍ରାପ୍ତ କରିପାରିବା ।"

—ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ

"ପ୍ରକୃତି ବିରୁଦ୍ଧ ଆଚରଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ମୂଳ ଆଧାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସ୍ୱାହା କରାଯିବ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏଇ ପ୍ରବାହ ବନ୍ଦ ନ ହୋଇଛି ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନବ ଜାତି ବେମାରି ଏବଂ ବେଦନାକୁ ତ୍ୟାଗ କରିବ ନାହିଁ ।"

(ମାନସକାର ଗୋସ୍ୱାମୀ ତୁଳସୀ ଦାସ, ଉତ୍ତରକାଣ୍ଡରେ କଳିଯୁଗ ଅନ୍ତରେ ଜନ୍ମ ହେବା ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଏଇ ଭବିଷ୍ୟତ ବାଣୀ ଶୁଣାଇଛନ୍ତି ।)

"ଔଷଧଗୁଡ଼ା ବିଷ, ଜୀବନ କରେ ସର୍ବନାଶ । ଦେଶରେ ବଢ଼ାଏ ରୋଗ ବ୍ୟାଧି, ପାପ ବ୍ୟଭିଚାର ଓ ଅଶାନ୍ତ ଅସନ୍ତୋଷ ।"

"ନିଜ ଚିକିତ୍ସକ ନିଜେ ହୁଅ" "ପର ଦୁଆରକୁ ଧପଡ଼ ନାହିଁ" "ପଇସା ଗଣି ନେହୁସ୍ ହୁଅନି"—ଏଭଳି ଲୋଭଛଡ଼ା ଉପଦେଶ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଶୁଣାଏ, ଶିଖାଏ । ଏ 'ଜୂ' କାହାର ନାହିଁ ।

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନାରାୟଣ ପ୍ରସାଦ ଧଳ





ଲେଖକ ପରିଚିତି

ଏ ବହିର ଲେଖକ ଡାକ୍ତର ରଘୁନାଥ ରାଉତ ଏକାଧାରରେ ଜଣେ ସାହିତ୍ୟିକ, ପତ୍ରିକା ସମ୍ପାଦକ, ଶିଶୁ ସାହିତ୍ୟିକ ଓ ଗୀତିକାର । ଗଳ୍ପ, ଉପନ୍ୟାସ ନାଟକ ଛଡ଼ା ସେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନେକ ବହି ଲେଖିଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ ସାଂସ୍କୃତିକ ଓ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କିତ ଅନୁଷ୍ଠାନର ସେ ଜଣେ ଉତ୍ସାହୀ ସଂଗଠକ ।

କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ଜିଲ୍ଲାର ଅସୁରେଶ୍ୱର ଅଞ୍ଚଳର ବିଶୋକ ଗ୍ରାମରେ ୧୯୫୦ ମସିହାରେ ଜନ୍ମ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ଶ୍ରୀ ରଘୁନାଥ ରାଉତଙ୍କର ଏହା ସାଧାରଣ ପରିଚୟ ହେଲେହେଁ ବାହାରେ ତାଙ୍କର ସୃଷ୍ଟି ଓ ସଂଗଠନ ଶକ୍ତି ବହୁବିଧତା ମଧ୍ୟରେ ଯେ ସମୃଦ୍ଧଶୀଳ ତାହା ସହଜରେ ବିଶ୍ୱାସ କରି ହୁଏନା ।

ଲେଖକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ପଞ୍ଚମହାଭୂତଙ୍କୁ ନେଇ ତାଙ୍କ ଲିଖିତ ମାଟି ଚିକିତ୍ସା, ଜଳ ଚିକିତ୍ସା, ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ଚିକିତ୍ସା, ବାୟୁ ଚିକିତ୍ସା ଓ ଆକାଶ ଚିକିତ୍ସା ଆଦି ପୁସ୍ତକମାନ ପ୍ରକାଶ ପାଇ ସାରିଛି ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ କେବଳ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ନୁହେଁ, ଏକ ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ବ୍ରତୀ କରାଇବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଶ୍ରୀ ରଘୁନାଥ ରାଉତ ବର୍ତ୍ତମାନ କାର୍ଯ୍ୟରତ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ଯୋଗ ଓ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାଭଳି ସହଜ ଉପାୟ ଓ ଉପକରଣରେ ଜନସମାଜର ମଙ୍ଗଳ ବିଧାନ ହେଉ, ଲେଖକଙ୍କର ଲେଖନୀ ଯଶସ୍ୱୀ ହେଉ ଏହାହିଁ ପରମାତ୍ମାଙ୍କ ନିକଟରେ କାମନା ।

ବୁଢନାଚୌକ, କଟକ
ତା ୪ । ୧୧ । ୯୮

ଗୋବିନ୍ଦ ଚରଣ ପାଲ

ସୂଚୀ

'ରୋଗ' କ'ଣ ?

'ରୋଗ' ନାମକ ଦୁଇ ଅକ୍ଷର ବିଶିଷ୍ଟ ଯେଉଁ ଶବ୍ଦଟି ଆମକୁ ଏତେ ଭୟଭୀତ କରାଉଛି ପ୍ରକୃତରେ ସେ କ'ଣ, ଆମ ଭିତରୁ ପ୍ରାୟ ୯୯ ଭାଗ ଲୋକଙ୍କୁ ତାହା ଜଣା ନ ଥାଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ମୂଳଗ୍ରନ୍ଥ 'ଚରକ ସଂହିତା'ରେ ମହର୍ଷି ଚରକ ଲେଖିଛନ୍ତି—"ସର୍ବେଷାମେବ ରୋଗାଣାଂ ନିଦାନଂ କୁପିତା ମଲାଃ
ତତ୍ପ୍ରକୋପସ୍ୟ କାରଣଂ ବିବିଧାହିତ ସେବନମ୍ ।"

"ଅର୍ଥାତ୍ ସମସ୍ତ ରୋଗର ମୂଳକାରଣ ହେଉଛି ଦୂଷିତ ବା କୁପିତ ମଳ (morbid matter) ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରକୋପର କାରଣ ପ୍ରକୃତିବିରୁଦ୍ଧ ବିବିଧ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ଅହିତ ଆହାର ବିହାର ।" ଖ୍ରୀଷ୍ଟପୂର୍ବ ଷଷ୍ଠ ଶତାବ୍ଦୀ (କାହାର କାହାର ମତରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶତାବ୍ଦୀ)ରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଏହି ମୂଳ ସୂତ୍ରଟି ଉଦ୍ଭାବନ କରିଥିଲେ ଆର୍ଯ୍ୟର୍ଷି ଚରକ ମହର୍ଷି । ଭିନ୍‌ଦେଶୀଙ୍କ ଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ପରେ ଏହି ମତର ମୂଳଦୁଆ ଉପରେ ବିଶାଳ ଅଟ୍ଟାଳିକା ଛିଡ଼ା କରିଛନ୍ତି ।

ମହର୍ଷିଙ୍କର ଏଇ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ—ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ । ଶରୀରରେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ଅଲୋଡ଼ା ବିଷ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାରବିହାର ଯୋଗୁ ଜମା ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ରକ୍ତ ଗରମ, ଗତି କମ୍ ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତି ରହେ ନାହିଁ । ଏହି ବିଷ କ୍ରମେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗରେ ଉପଦ୍ରବ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ଏହା ଯେତେ ପରିମାଣରେ ଜମା ହୁଏ, ସେ ଅଙ୍ଗ ସେତେ ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଉପଦ୍ରବକୁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ରୋଗ ବୋଲି କହୁ । ଶରୀରର ସଞ୍ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି ଏବଂ ବିଜାତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ଯେତେବେଳେ ସଂଘର୍ଷ ହୁଏ, ତାହା ହିଁ ପୀଡ଼ା ବା ବେଦନା ରୂପେ ପ୍ରକଟ ହୁଏ । ସେହି ଲକ୍ଷଣକୁ କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ଖାଇ ଦବେଇଦେଲେ ତା' ଦ୍ୱାରା ତାତ୍କାଳିକ କଷ୍ଟ ଦୂର ହୁଏ ସତ; କିନ୍ତୁ ବିଜାତୀୟ ବିଷ କୁଆଡ଼େ ଯାଏନାହିଁ । ସେହି ବିଷ ସହିତ ଔଷଧର ବିଷ ମିଶି ପୁନର୍ବାର କୌଣସି ଉପଦ୍ରବ ରୂପେ ଦେଖାଦିଏ । ଡାକ୍ତରମାନେ ଜୀବାଣୁକୁ ଧରି ତାଙ୍କ ବାଟରେ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସେ ଜୀବାଣୁବାଦକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ନାହିଁ । ସେ କହେ ଶରୀର ଭିତରେ ଯେତେବେଳେ ଜୀବାଣୁକୁ ସ୍ଥାନ ମିଳେ, ସେତେବେଳେ

ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳ, ଉତ୍ତାପ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଦୋଷ ଦେଖାଦିଏ । ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ରକ୍ତ ଏବଂ ବଳିଷ୍ଠ ଶରୀରରେ ଜୀବାଣୁଙ୍କୁ ଗ୍ରାହ୍ୟ ମହାଜୀବାଣୁ ହେଲେ ମଧ୍ୟ କିଛି କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ମୂଳ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ରକ୍ତକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନକୋଷକୁ ସହାୟତା ଦେବା । ଶରୀର ଯେଉଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ନିଜକୁ ସଫେଇ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି ସେଥିରେ ସହଯୋଗ କରିବା । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭଲ ହେଉ ପଛକେ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ଦୋଷ ଏବଂ ବିଷ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବକୋଷର ସୁରକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ ହୁଏ ।

ଏଥିରୁ ଯାହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ, ଆମେ ଯାହାକୁ ରୋଗ କହୁ ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ରୋଗ ନୁହେଁ, ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାତ୍ର । ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ବିଜାତୀୟ ବିକାରକୁ ପ୍ରକୃତି ବା ଆମର ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ପଦାକୁ ବାହାର କରିଦେଇ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ସେ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆମେ ଅଜ୍ଞତାବଶତଃ ରୋଗ ବୋଲି କହୁ । ଏହି ଅସଲ କଥାଟି ବୁଝି ନ ପାରି ରୋଗକୁ ଭୟ କରୁ ଏବଂ କ୍ରମେ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଦୁଃଖରେ ଘାଣ୍ଟି ହୋଇ ନିଜର ସର୍ବନାଶ କରୁ । ଏହିଭଳି ଜାଣି ନ ଥିବା ଲୋକେ ଯାହାକୁ ରୋଗ ଭାବି ଭୟ କରନ୍ତି. ଜାଣିଥିବା ଜ୍ଞାନୀଲୋକମାନେ ତାକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ସଙ୍କେତରୂପେ ବୁଝନ୍ତି । ଦେହରେ ବିଜାତୀୟ ମଇଳା ଆହାର ବିହାରର ଅସଂଯମତା ହେତୁ ବଢ଼ିଗଲାଣି ଭାବି ଶରୀରଶୋଧନ, ଅନ୍ତଃଶୋଧନ, ଖାଦ୍ୟ ସଂଶୋଧନ କଥା ଉପରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ।

ଏହି ରୋଗ କଥାଟି ଠିକ୍‌ରୂପେ ବୁଝିବାପାଇଁ ଏଠାରେ କେତୋଟି ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଜ୍ୱର କଥା ଧରାଯାଉ । ଶରୀରରେ କୌଣସି କାରଣରୁ ବିଜାତୀୟ ଆବର୍ଜନା ଜମାହୋଇ ରହିଲେ ତାହା ସଢ଼ିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରେ । ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ସଢ଼ିବା ପଚିବା ଦ୍ୱାରା ସେଥିରୁ ଏକପ୍ରକାର ତାପ ବାହାରେ, ସେହି ତାପକୁ ଆମେ ସାଧାରଣତଃ ଜ୍ୱର ବୋଲି କହିଥାଉ । ସେମିତି ନାଳରେ ଦୂଷିତ ମଇଳା ଜମି ରହିଥିବାବେଳେ ସେଥିରେ ଯଦି ପାଣି ପବନ ଲାଗେ, ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀର କାର୍ଯ୍ୟ କିଛି ପରିମାଣରେ ବ୍ୟାହତ ହେବା ଯୋଗୁ ଆମକୁ ସର୍ଦ୍ଦି ହୁଏ । ପ୍ରକୃତି ସେହି ଅଧିକ ଜଳ ଏବଂ ଆବର୍ଜନାକୁ କଫ, ସିଙ୍ଘାଣି ଆକାରରେ ପଦାକୁ ବାହାର କରିବାକୁ ତତ୍ପର ହୋଇଉଠେ । ସେମିତି ଝାଡ଼ା କଥା । ଲୋଭରେ ପଡ଼ି ଅଧିକ ଖାଇଦେଲେ ବା ହଜମ ନ ହେଉଣୁ ପାକସ୍ଥଳୀ ଉପରେ ଅଧିକ ଜମା କରିଦେଲେ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଏତେଗୁଡ଼ିଏ ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ହଜମ କରିବା ଲାଗି ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରକାଶ କରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ପେଟରେ ସଢ଼ି, ପଚେ । ସେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତି ତାକୁ ଝାଡ଼ା ରୂପରେ ପଦାକୁ ବାହାର କରିଦେଇ ଘର ଭିତରକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବାକୁ ଲାଗେ । ଏହିଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ଆମେ ଯଦି

ଜ୍ୱରର ସ୍ୱେଦକୁ, ସର୍ଦ୍ଦିର କଫ ସିଙ୍ଘାଣିକୁ ଏବଂ ଝାଡ଼ାର ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥକୁ ଔଷଧ ଖାଇ ରୋକିବା ଲାଗି ଚେଷ୍ଟା କରିବା, ପ୍ରକୃତି ତା' ନିଜ ପକ୍ଷରୁ ରୋଗକୁ ଠିକ୍ କରିବା ଲାଗି ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲାବେଳେ କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ଖାଇ ସେହି ମାର୍ଗରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିବା, ତା' ଦ୍ୱାରା ଘର ଆଉ ସଜାଡ଼ି ହୋଇପାରେନା । ଅଧିକ ଭୁଷୁଡ଼ି ପଡ଼େ । ଜ୍ୱର ଭଲ ହେବାକୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଲାଗେ । ସର୍ଦ୍ଦି ସ୍ଥାୟୀ ରୋଗ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ଝାଡ଼ା ତେଣିକି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ତରଳ ଝାଡ଼ା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଗ୍ରହଣୀ ଆଦି ରୂପରେ ଦେଖାଦିଏ । ଆହାର-ବିହାରର ଅସଂଯମତା ସାଙ୍ଗକୁ ଔଷଧ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଭୁଲ ପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଭୁଲ ହୁଏ । ଶରୀରରେ ପାଞ୍ଚ ବୋଝ ମଇଳା ଜମା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ଔଷଧ, ଇଞ୍ଜେକ୍ସନର ବିଷ ଆଉ ଦଶ ବୋଝ ମଇଳା ଜମାକରି କଠିନ ସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ । ଜ୍ୱର, ସର୍ଦ୍ଦି, ଝାଡ଼ାକୁ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବିବା ଯୋଗୁ ସିନା ଏ ଅବସ୍ଥା ହୁଏ । ଯଦି ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ନ ଭାବି ସ୍ୱୟଂ ରୋଗର ପ୍ରତିକାର ବୋଲି ବିଚାର କରିଥାନ୍ତେ, ତେବେ ଦିନେ ଓଳିଏ ଉପବାସ ଏବଂ ବିଶ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ତାହା ଭଲ ହୋଇପାରିଥାନ୍ତା ।

ସେସବୁ ଆସିଥାନ୍ତି ଶରୀରରେ ବିଷମ ଅବସ୍ଥାର ଅନ୍ତ କରିବା ଲାଗି । ସେସବୁ ଶରୀରରେ ହେବାର କାରଣ ଶରୀର ପାଇଁ ସେସବୁର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିବା ପାଇଁ ଏସବୁ ରୋଗ ଏକ ଏକ ଉପାୟ ବା ଉପଚାର ଅଟେ । ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ବିକାର ଯେତେବେଳେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଏ ମନୁଷ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ ।

ସେହିପରି ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ କଫ, ବାତ, ପିତ୍ତ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ନୁହନ୍ତି । ଶରୀର ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଶରୀରରେ ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ପିତ୍ତ ନ ରହିଲେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବନାହିଁ । ଜଳତତ୍ତ୍ୱ କଫ ନ ରହିଲେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ବାଧା ଉପୁଜିବ । ମୂତ୍ର, ସ୍ୱେଦ ରୂପରେ ଶରୀରର ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ ପଦାକୁ ବାହାରିପାରିବ ନାହିଁ । ସେହିପରି ବାୟୁ ତତ୍ତ୍ୱ (ବାତ) ନ ରହିଲେ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବ । ଆମ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ରକ୍ତ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଶୋଧିତ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ । ଶରୀରରୁ ଉତ୍ତାପ କମିଯାଇ ଆମର ମୃତ୍ୟୁ ହେବ । ଏ ତିନିର ସମତା ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରିଚାୟକ । ବିଷମତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନିର କାରଣ । ଏହି ବିଷମତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଦେହ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର ବିହାର ଯୋଗୁ ।

ସେହିପରି ବାହାରର ପାଣି, ପବନ, ଶୀତ, ବର୍ଷା, ଝଡ଼, ଥଣ୍ଡା, ଜୀବାଣୁ ମଧ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ ବରଂ ରୋଗକୁ ଭଲ କରନ୍ତି । ଋତୁମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବରେ ଶରୀର ଯେତେ ଆସିବ ସେତେ ଶରୀରରେ ଦୃଢ଼ତା ଏବଂ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି

ହେବ । ଯେଉଁମାନେ ଏହି ପାଣି, ପବନ, ଶୀତ, ଖରାକୁ ଯେତେ ଡର ତାଙ୍କଠୁଁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତି ସେତେ ସେମାନଙ୍କର ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ସାମାନ୍ୟ ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ଜ୍ୱର, ସର୍ଦ୍ଦି, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, କାଶ ଆଦି ରୋଗ ସେମାନଙ୍କୁ ସହଜରେ ଘେରି ବସନ୍ତି । ଯଦି ସେମାନଙ୍କର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସି କହିବାର କିଛି ହେଉଥାଏ ତେବେ ସେ ଦୋଷ ପାଣି ପବନର ନୁହେଁ ନିଜ ଶରୀରର ଦୋଷ । ଆହାର, ବିହାର ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ମଇଳାର ଦୋଷ ।

ତେଣୁ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧେ ଆମର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ହେବ । ରୋଗକୁ ଶତ୍ରୁ ନ ଭାବି ଆମେ ଯଦି ମିତ୍ର ମନେ କରିବା ତେବେ ଆମର କୌଣସି କ୍ଷତି ହେବାର ନାହିଁ ବରଂ ଲାଭ ଅଧିକ । ଆମେ ବିଶ୍ୱାସ କରିବା ଉଚିତ ଯେ ସେ ଆମକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ କରିଦେବ । ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହେବ । ଏହି ମାନସିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ସହକାରୀ ଅଟେ ।

ଏଥିରୁ ଯାହା ଜଣାଯାଏ ରୋଗ ବୋଲି ମୂଳରେ କିଛି ନାହିଁ ଯଦି କିଛି ଥାଏ ଆମେ ସ୍ୱୟଂ ତାର ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତା ।

ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ସେବନ କେବଳ ବୋକାମି :

ଯେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତି ବା ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଜ୍ୱର, ଝାଡ଼ା, ଅଥବା ଅନ୍ୟ ରୂପରେ ନିଜ ଘରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ରହିଥିବା ଆବର୍ଜନାକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ଲାଗେ ସେତେବେଳେ ତାକୁ ରୋଗ ଆଖ୍ୟାଦେଇ ଔଷଧ ଖାଇ ସଂଶୋଧନ ମାର୍ଗକୁ ବନ୍ଦ କରିଦେବା ଦ୍ୱାରା ବଡ଼ ବିଷମ ପରିସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଉଛୁଳୁଥିବା ଗୋଟିଏ ପାଇପ୍‌କୁ ବନ୍ଦ କରି ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ୟ ଦରଜା ଫାଟି ଯାଇ ହୋଇ ଶେଷରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଧ ଭାଙ୍ଗିଯିବା କିଛି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଶରୀରର ଠିକ୍ ତାହା ହିଁ ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ଶରୀରଶୋଧନର ଗୋଟିଏ ମାର୍ଗକୁ ବନ୍ଦକରି ଦିଆଯାଏ, ସେତେବେଳେ ସଞ୍ଚିତ ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ମାର୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଲାଗି ପଡ଼ନ୍ତି । ଯେମିତିକି ଏକ୍‌ଜିମାକୁ ଔଷଧ ଖାଇ ବନ୍ଦ କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ହୃଦରୋଗରେ ପରିଣତ ହୋଇ ଲୋକର ଜୀବନ ନ ନେଇ ଛାଡ଼େ ନ ଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଚିକିତ୍ସକମାନେ ରୋଗୀର ଦୁର୍ବଳ ଶରୀରରୁ ନୁହେଁ, ଦୁର୍ବଳ ମନରୁ ହିଁ ବେଶି ଫାଇଦା ଉଠାନ୍ତି । ଥରେ ସେମାନଙ୍କର ଜାଲରେ ପଡ଼ିଗଲେ ସେଥିରୁ ଖସିବା ବୃଥା । ସାଧାରଣ ରୋଗଟାକୁ ବଢ଼ାଇ ବଢ଼ାଇ ଔଷଧ ଖୋଇ ଖୋଇ ସେମାନେ ନେଇ କ୍ୟାନ୍‌ସରରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ଦବାରେ (ହିନ୍ଦୀରେ

ଔଷଧକୁ ଦବା କହନ୍ତି) ଗୋଟିଏ ରୋଗ ଦବ ଦବ ପାଞ୍ଚଟା ରୋଗରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ସମୟ ଏବଂ ଅର୍ଥ ବୃଥାରେ ଯାଏ ।

କଥାରେ ଅଛି—"ଯୁଆଡ଼େ ମେଘ ସିଆଡ଼େ ଛତା, ରୋଗକୁ ଔଷଧ ବାଆକୁ ବିନା" । ପ୍ରକୃତରେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଔଷଧ ନୁହେଁ ପ୍ରକୃତି ବା ନିଜର ଜୀବନୀଶକ୍ତି ହିଁ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ କରିଥାଏ । 'ଜୀବନୀଶକ୍ତି' ନ ଥିଲେ କୌଣସି 'ଶବ'ର ପଶ୍ଚାତ୍ରେ ଶରୀରକୁ ଡାକ୍ତର ଭଲକରି ପାରିବେ କି ? ଶତକଡ଼ା ନବେଭାଗ ରୋଗକୁ ପ୍ରକୃତି ବା ଜୀବନୀଶକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ଠିକ୍ କରିଥାଏ—ଅଯଥାରେ ଚିକିତ୍ସକ ତାର ଶ୍ରେୟ ପାଏ । ଜ୍ୱର, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ଭଳି ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରକୃତିର ବିଧାନ ହେଉଛି ଆମର ରୋଗ ସ୍ୱୟଂ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଉ । ଏଥିପାଇଁ ଆମ ଭିତରେ ଥିବା ଜୀବନୀଶକ୍ତି ହିଁ ସବୁ କିଛି କରେ ।

ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ଔଷଧ ଖାଇ ଆମେ ଭଲ ହୋଇଗଲୁ ବୋଲି ଭାବୁ ସେଠାରେ ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ପ୍ରକଟ ହୋଇ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫଳମୂଳ, କ୍ଷୀର, ବିଶ୍ରାମ ଆଦି ସୁପଥ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ରୋଗ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ତେଣୁ ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ଯେବନ ବୋକାମି ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କ'ଣ ହୋଇପାରେ ? ଯେତେବେଳେ ଦୁନିଆରେ ରୋଗ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ, ସେତେବେଳେ ତା' ଲାଗି ପୁଣି ଔଷଧ ଆସିବ କୁଆଡୁ ?

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି କ'ଣ ?

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା—ପଞ୍ଚ ତତ୍ତ୍ୱରର ଚିକିତ୍ସା, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ଚିକିତ୍ସା । ଏହା କେବଳ ସ୍ୱଦେଶୀ, ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ଚିକିତ୍ସା ନୁହେଁ ଜୀବନଧାରଣର ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା ମଧ୍ୟ । ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ନୈତିକ ବଳ, ଦୀର୍ଘାୟୁ, ଶାନ୍ତି, ଆନନ୍ଦ ସବୁ କିଛି ମଣିଷକୁ ମିଳିଥାଏ !

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ହେଉଛି ଏମିତି ଏକ ସରଳ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଅତି ସହଜରେ ଅଳ୍ପ ଶ୍ରମରେ ବିନା ଖର୍ଚ୍ଚର ବହୁ ଜଟିଳ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତି ଯେଉଁ ପ୍ରକାରେ ଯେଉଁ ମାର୍ଗରେ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଚାହୁଁଛି, ସେହି ମାର୍ଗରେ ଏବଂ ସେହି ଉପାୟରେ ଶରୀରକୁ ନିର୍ମଳ ବା ଦୋଷମୁକ୍ତକରି ଆରୋଗ୍ୟ କରିବାର ପଦ୍ଧତିକୁ ହିଁ କୁହାଯାଏ 'ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା' ।

ଏହି ଚିକିତ୍ସାରେ କୌଣସି ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ି ନ ଥାଏ, କି ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ି ନ ଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ରୋଗୀର ଗୋଡ଼କୁ ଭଲ କରିବାକୁ ଯାଇ ତାକୁ ବାଡ଼ି ଧରାଇଥାନ୍ତି—କିନ୍ତୁ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ରୋଗୀର ଗୋଡ଼କୁ ଭଲକରି କାହାରି ବିନା ସହାୟତାରେ ତାକୁ ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଚାଲିବାକୁ ଦିଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ କେତୋଟିକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଔଷଧ ଦେଇ ଦବେଇ ଦିଅନ୍ତି; ମାତ୍ର ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଲକ୍ଷଣକୁ ଦବେଇବା ଅପେକ୍ଷା ତାକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥିବା ମୂଳ କାରଣକୁ ମଧ୍ୟ ମୂଳଚେର ସହିତ ଉପାଡ଼ି ଦେଇଥାଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସାର ବିଚାର ହେଉଛି ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସଞ୍ଚିତ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ବିନା ସାମାନ୍ୟ ବ୍ରଣଟିଏ ମଧ୍ୟ ହେବନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କୌଣସି ରୋଗକୁ ଏପରିକି ବ୍ରଣଟିକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ ବୋଲି ନ ଭାବି (ତାର ସ୍ଥାନୀୟ ଚିକିତ୍ସା ନ କରି) ତାହା ସାରା ଶରୀରର ରୋଗ ବୋଲି ଭାବି ରୋଗୀର ସର୍ବଦୈହିକ ଚିକିତ୍ସା କରିଥାଏ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା କରି ନ ଯାଇ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ତାଙ୍କର ଔଷଧ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ସହିତ ନ ଲଢ଼ି ରୋଗୀ ସହିତ ଲଢ଼େ; କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାଠାରୁ ରୋଗୀର ଅର୍ଥାତ୍ ରୁଗ୍ଣ ଶରୀର, ରୁଗ୍ଣ ମନ, ରୁଗ୍ଣ ଆତ୍ମାର ଅଧିକ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ରୋଗ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଅଧିକ ନଜର ରଖାଯାଏ ।

ଏ ସଂପର୍କରେ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଲେଖନ୍ତି– "ସାଧାରଣ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁସାରେ ରୋଗୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିକଟକୁ ଔଷଧ ଖାଇ ଭଲ ହେବାକୁ ଆସେ । ଡାକ୍ତର ବ୍ୟବସ୍ଥାପତ୍ର ଦିଅନ୍ତି । ବାହାରକୁ ଜଣାପଡୁଥିବା କେତୋଟି ଲକ୍ଷଣକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ବା କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଦବେଇଦେବା ସେମାନଙ୍କର କାମ । ସେହି ଅନୁସାରେ ସେମାନଙ୍କର ରୋଗୀ ସହିତ ସଂପର୍କ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକ ରୋଗୀକୁ ଏଭଳି ଆରୋଗ୍ୟ ଦିଏ ନାହିଁ । ସେ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣକୁ ଦୂର କରେ । ରୋଗୀକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଜୀବନଧାରଣର ପ୍ରଣାଳୀ ବତାଇ ଦିଏ । ଫଳରେ ରୋଗୀ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆଉ ରୋଗରେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ । ସାଧାରଣ ଡାକ୍ତର, ବୈଦ୍ୟ କେବଳ ରୋଗର ଗବେଷଣା କରନ୍ତି; ମାତ୍ର ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗବେଷଣା କରେ । ସାଧାରଣ ଡାକ୍ତରଙ୍କ କାମ ଯେଉଁଠୁ ଶେଷ ହୁଏ, ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକର କାର୍ଯ୍ୟ ସେଇଠୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ପରେ ଏକ ନୀରୋଗ ଜୀବନର ଆରମ୍ଭ ହୁଏ ।"

—(ହରିଜନ ତା ୭।୪।୪୭)

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସଂପର୍କରେ ଏଲ୍ ଗଣେଶ ଶର୍ମା ଲେଖିଛନ୍ତି— "ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଏମିତି ଏକ ପଦ୍ଧତି ଯାହା ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ସହିତ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମନ୍ୱୟ ରକ୍ଷା କରେ । ଏହା ଏମିତି ଏକ ବିଜ୍ଞାନ ଯାହାକି ବଞ୍ଚିବା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ଆରୋଗ୍ୟର ପନ୍ଥାକୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱୀକୃତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଏହା ଏମିତି ଏକ ପ୍ରଣାଳୀ ଯାହାକି ପ୍ରକୃତିର ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଓ ଶାଶ୍ୱତ ନିୟମ ଉପରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ଅଟେ ।"

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ କ'ଣ ?

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ଏଲୋପାଥିକ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଆଜିକାଲିର ବୈଦ୍ୟମାନଙ୍କର ଔଷଧବାଦଠାରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭିନ୍ନ । ଏ ଚିକିତ୍ସାରେ ସବୁ ରୋଗୀ ଭଲ ହୋଇଯିବେ ଏକଥା କେହି ଦାବୀ କରୁ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ସବୁ ରୋଗକୁ ସମୂଳେ ନିପାତ କରିଯାଇପାରିବ ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ । ରୋଗୀ ଯଦି ତାର ମନ୍ଦଅଭ୍ୟାସ, ମନ୍ଦ ବସ୍ତୁର-ଠାରୁ ଦୂରରେ ନ ରହିବ, ନିଜଅଡ଼ୁ କିଛି ତ୍ୟାଗ ସ୍ୱୀକାର ନ କରିବ, ତାକୁ ଭଲ କରିବ କିଏ ? ଯଦି ସେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ନିୟମାନୁସାରେ ଚଳେ ତେବେ ସେ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ପାଇବ, ଏକଥା ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ କୁହାଯାଇ-ପାରେ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗ ଭଲ କରିବା ବଡ଼ କଥା ନୁହେଁ, ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଜୀବନଧାରଣ କରିବା ।

ଏ ଚିକିତ୍ସାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ହେଉଛି – ପରିବେଶକୁ ପ୍ରଦୂଷଣମୁକ୍ତ ରଖିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାଦାନ ସହାୟତାରେ ଶରୀରକୁ ଦୋଷମୁକ୍ତ କରିବା, ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ଉନ୍ନତ ରଖିବା ଏବଂ ପ୍ରକୃତି ଅନୁକୂଳରେ ଯାଇ ସ୍ଥାୟୀ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭକରିବା ।

ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଉପଯୋଗ କଥା, ଧୀରେ ଧୀରେ ପରେ କୁହାଯିବ । ଏବେ ଶରୀରକୁ ଦୋଷମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଜନ କ'ଣ ସେ ସଂପର୍କରେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ।

ଜୀବନୀଶକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ :

ଶରୀରର ଧର୍ମ ହେଉଛି ଆପଣାକୁ ଆପେ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ସେଥିଲାଗି ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା । ବିଶାକ୍ତ, ଦୂଷିତ ବିଜାତୀୟ ଅନାବଶ୍ୟକ ପଦାର୍ଥକୁ ତଡ଼ି ବାହାର କରିଦେବା ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ । ମଳ, ମୂତ୍ର, ସ୍ୱେଦ ଆକାରରେ ଏବଂ ନାକ, କାନ, ଆଖିର ଛିଦ୍ର ଦେଇ ଏହି ଅଲୋଡ଼ା, ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥ ନିରନ୍ତର ବାହାରିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଶରୀରର ଜୀବନୀଶକ୍ତି

ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ଏହି ସଫେଇ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବାଧା ପଡ଼େ । ଯାହା ଫଳରେ ବିଜାତୀୟ ଆବର୍ଜନା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଜମା ହେବାକୁ ଲାଗେ । ରକ୍ତ ଦୂଷିତ, ସ୍ନାୟୁ, ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିବା କାରଣରୁ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଆଉ ବାହାରକୁ ବାହାର ପାରେନାହିଁ । ତାହା କ୍ରମେ ବିଭିନ୍ନ ରୂପ ଧାରଣକରି ଉପଦ୍ରବ ଆରମ୍ଭ କରେ ଏବଂ ରୋଗ ରୂପେ ପ୍ରକଟ ହୁଏ ।

ଶରୀରର ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁକୁ ମୂତ୍ର ଆକାରରେ ବାହାର କରିଦେବାର ଆଉ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ହେଉଛି ବୃକକ୍ । ଯଦି ବୃକକ୍ ସ୍ୱୟଂ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ସମସ୍ତ ବିଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ ସାରା ଶରୀରରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀଅନ୍ତା ଶବ ପରି ବଞ୍ଚେ ସିନା, ସେ ବଞ୍ଚିବା ବଞ୍ଚିବା ନୁହେଁ । ସେ ଠିକ୍‌ଭାବେ ଖାଇ ପାରେନି, ଶୋଇପାରେନି, ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇ ପାରେନି । ଏହି ମାରାତ୍ମକ ବିକାରର ପ୍ରଭାବ କ୍ରମେ ତାକୁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖକୁ ବାଟ କଢ଼େଇ ନେଇଯାଏ ।

ଏଇ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ାଇ ସେ ଯେଉଁ ଉପାୟରେ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି, ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ତାକୁ ସେହି ପ୍ରକାର ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରିବା । ଯାହାଫଳରେ ରୋଗ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । କିନ୍ତୁ ଆଜିକାଲିର ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଔଷଧ ସେକଥା କରି ନଥାନ୍ତି । ସେ ତୁହେଁ ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ଏଭଳି ଦୁର୍ବଳ କରିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ କରି ଦିଅନ୍ତି । ପରିଶେଷରେ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଔଷଧ ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀକୁ ନିରାଶବାଣୀ ଶୁଣାଇ ଦିଅନ୍ତି, ଯାହାକିକେ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଥାଏ ସେତିକ ବି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ପରିଣାମରେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ ।

ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଏକ ଦୈବୀ ଶକ୍ତି, ଯାହାକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାଣଶକ୍ତି, ଆତ୍ମଶକ୍ତି, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି, ଭାଇଟାଲ ଏନର୍ଜି, ମେଡିକ୍ଟ୍ରିକ୍ସ ନେଚର ଆଦି କୁହାଯାଏ । ଦୃଶ୍ୟମାନ ଶରୀରରେ ଯେତିକ ଶକ୍ତି ରହିଛି ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଏହି ଜୀବନୀଶକ୍ତିରେ ରହିଛି । ଏହା ଯେମିତି ଅନନ୍ତ ଅଜେୟ ସେମିତି ଅଦମ୍ୟ । ଏହି ଆନ୍ତରିକ ସତ୍ତା, ବୃକ୍ଷର ମୂଳ ଭଳି ତାର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୃକ୍ଷ ପାଇଁ ଚେର ଯେଉଁ କାମ କରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଏଇ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଠିକ୍ ସେଇ କାମ କରେ । ଏହି ଶକ୍ତିକୁ ଶୁଦ୍ଧ, ପବିତ୍ର ଆହାର ବିହାର ଦ୍ୱାରା, ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ, ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ଦ୍ୱାରା, ସତ୍ୟ ଏବଂ ଆସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଉଜ୍ଜୀବିତ କରାଯାଇପାରେ ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ସବଳ ରହିବା—'ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ', ଦୁର୍ବଳ ହେବା—'ରୋଗ' । ଶରୀରରେ ଥିବା ସୁରକ୍ଷା ବାହିନୀର ସେନାପତି ହେଉଛି ଜୀବନୀ ଶକ୍ତି । ରକ୍ତରେ

ଏକ ପ୍ରକାର ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତକଣିକା ଥାଆନ୍ତି । ଏମାନେ ଲଢ଼ୁଆ ସୈନିକ ପରି ହେବାହେତୁ ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ମାନି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଯେଉଁଠାରେ ଦୂଷିତ ବିଷ ଏକତ୍ରିତ ହେବାର ଦେଖନ୍ତି, ସେଠାରେ ଏହି ସୈନ୍ୟବାହିନୀ ଲଢ଼ିବାରେ ଲାଗି ଯାଆନ୍ତି । ଏହି ଲଢ଼େଇ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଉତ୍ତାପ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବା ସ୍ଥାନବିଶେଷରେ ଏହି ଉତ୍ତାପ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ବିଥି, ଫୁଲା ଆଦିରୁ ପୂଜ ଆକାରରେ ଏହି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରି ଆସେ । ଜ୍ୱରରେ ଝାଳ ଆକାରରେ, ସର୍ଦ୍ଦିରେ ସିଙ୍ଘାଣି କଫ ଆକାରରେ ଏହିସବୁ ଦୂଷିତ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସବୁ ବାହାରିଥାଏ । ତାକୁ ଦେଖି ଭୟ କରି ଧୈର୍ଯ୍ୟହରା ହେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, କି ଔଷଧ ଖାଇ ଶରୀରରେ ସେହି ବିଷକୁ ପୁଣି ଜମା କରି ରଖିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି ସେ ବିଷ ସେତେବେଳେ ରହିଯାଏ ପୁଣି ତାହା ନୂଆ ରୂପରେ ନୂଆ କିଛି ଉପଦ୍ରବ ଆରମ୍ଭ କରେ । ତେଣୁ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ମୂଳ ବିକାରକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ନିଷ୍କାସନ କରିନା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର ମାଧ୍ୟମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକ ରୋଗୀକୁ ନିଜର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ବୌଦ୍ଧିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ରୋଗୀକୁ ବ୍ୟାବହାରିକ ଢଙ୍ଗରେ ବୁଝାଇ ଦିଅନ୍ତି । ସେ ପ୍ରଥମେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ସବଳ କରିବା ଲାଗି ।

ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଔଷଧରେ ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ରୋଗୀ ଯଦି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚେ ସେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ସମୟ ଏବଂ ଅର୍ଥ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୁଏ । କଠିନ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳେ ।

ରୋଗ ନିଦାନ :

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ରୋଗର ନିଦାନ କରିବା ଅତି ସହଜ । ଏହା ସ୍ଥାୟୀ ଅସ୍ଥାୟୀ ଛୋଟମୋଟ ରୋଗ ପାଇଁ ଯେମିତି ସମାନ, ଧନୀ, ଗରିବ, ଶିକ୍ଷିତ, ଅଶିକ୍ଷିତ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସେମିତି ସମାନ ।

ରୋଗର ବାସ୍ତବିକ କାରଣ ବୁଝିବା ସବୁଠୁ ଶସ୍ତା ଏବଂ ସରଳ ଉପାୟରେ ରୋଗୀର ଚିକିତ୍ସା କରିବା—ଏ ଚିକିତ୍ସାର ଆଧାର-ଶିଳା ଅଟେ । ଏହା ସ୍ଥିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ-ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନ ଏବଂ ରୋଗ ନିବାରଣ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ଅନୁଯାୟୀ ରୋଗର କାରଣ ଗୋଟିଏ । ତାହା ହେଉଛି ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ଅମ୍ଳଜାନ ରହିତ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସାରେ ଶରୀରରେ ବାତ, ପିତ୍ତ ଓ କଫର ବିକାର ସେଥିଭିତ୍ତିର ଅସମତାକୁ ରୋଗସ୍ଥିତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏଲୋପାଥିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ରୋଗର କାରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯେମାନେ ଯାହାକୁ ବାତ, ପିତ୍ତ, କଫର ବିକାର ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ଭୂତାଣୁ କହିଥାନ୍ତି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା, ତାକୁ କହେ ଅଳିଆ, ଆବର୍ଜନା, ଅଲୋଡ଼ା ପଦାର୍ଥ । ଶରୀରରେ ଏହି ଅଲୋଡ଼ା ବିଷ ବା ବିଷମତା ଯେତେବେଳେ ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ—ସେଥିରେ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରି ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ବସବାସ କରେ, ବଂଶ ବିସ୍ତାର କରେ ଏବଂ ସେହି ଆବର୍ଜନାକୁ ଖାଇ ବଞ୍ଚେ । ଶାଗୁଣା ଯେମିତି ମଡ଼ା ସୃଷ୍ଟି କରି ନ ଥାଏ ମଡାକୁ ଖାଇ ପରିବେଶକୁ ନିର୍ମଳ ରଖିଥାଏ, ସେମିତି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା କିମ୍ବା ରୋଗକୁ ବଢ଼ାଇବା ଜୀବାଣୁଙ୍କ କାମ ନୁହେଁ, ରୋଗ ଦୂର କରିବା ସେମାନଙ୍କର କାମ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଏହି ଦୂଷିତ ଆବର୍ଜନା ସଞ୍ଚୟର କାରଣ ଗୋଟିଏ, ତାହା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତିର ନିୟମକୁ ଉଲଙ୍ଘନ କରିବା ଅର୍ଥାତ୍ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନଯାପନ କରିବା, ଅପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ବିହାର କରିବା । ଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ ପରି ଦୂଷିତ ଜଳ, ଦୂଷିତ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ବିକାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ପ୍ରକୃତି ଯେଉଁ ମାର୍ଗରେ ଶରୀରକୁ ନୀରୋଗ ବା ଦୋଷମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛି, କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ଖାଇ ସେହି ମାର୍ଗକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ଏବଂ ମାନସିକ ପ୍ରଦୂଷଣ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥର ଜମା ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଶରୀରରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ଏହି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ସଞ୍ଚୟର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ । ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୂର କରି ପାରିଲେ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ - ଆଉ ତାହାରି ନାମ ହେଉଛି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ।

ଶରୀରର ଏହିସବୁ ସମସ୍ୟାକୁ କେତେବେଳେ ହେଲେ କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ବା କୃତ୍ରିମ ଚିକିତ୍ସା ଦୂର କରିପାରେ ନାହିଁ; ବରଂ ସେ ସମସ୍ୟାକୁ ବହୁଗୁଣରେ ବଢ଼ାଇଦିଏ । ଜୀବାଣୁ ମାରିବାକୁ ସେ ରୋଗୀ ଦେହରେ ବିଷ ପୂରାଇ ଦିଏ । ଏହି ବିଷ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ପାଞ୍ଚ ବୋଝ ମଇଳା ସହିତ ମିଶି ଦଶ ବୋଝ ହୋଇଯାଏ । ରକ୍ତକୁ ଦୂଷିତ, ଜୀବନୀଶକ୍ତିର କ୍ଷୟ, ମିତ୍ର ଜୀବାଣୁମାନଙ୍କୁ ନଷ୍ଟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଭ୍ରଷ୍ଟ କରି ଗୋଟାଏ ରୋଗ ଜାଗାରେ ପାଞ୍ଚଟା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ସେଥିପାଇଁ ଆଜିକାଲି ତୁରନ୍ତ ଆରାମ ପାଇବା ଆଶାରେ ଜୀବନରକ୍ଷକ ଔଷଧ ନାମରେ ଯେଉଁ ପ୍ରକାର ଜୀବନଘାତୀ ବିଷାକ୍ତ ଔଷଧ ସବୁ ପ୍ରଚଳନ ହେଉଛି— ତାହାଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ସତର୍କ ବାଣୀ ଶୁଣାଇ ଜାତିର ପିତା ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ ଲେଖିଛନ୍ତି "ରୋଗ ପାଇଁ ଔଷଧ ସେବନ ବ୍ୟର୍ଥ ଅଟେ । ରୋଗର ସେବାଯତ୍ନ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ; କିନ୍ତୁ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ହାନିକାରକ ।"

ଆଜିକାଲି ଏ କଥାକୁ କେହି ମାନନ୍ତି ନାହିଁ । କେମିତି କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭକରି ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିବେ ସମସ୍ତଙ୍କର ସେଇ ଚିନ୍ତା । କ'ଣ କଲେ ହେଲେ ସେମାନେ ଔଷଧ କିଣି ଖାଇ ବସନ୍ତି । ତା' ଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ଔଷଧ ଖାଉଛନ୍ତି କି ବିଷ ଖାଉଛନ୍ତି ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁ ଔଷଧ ସେମାନଙ୍କର ଏତେ ପ୍ରିୟ ସେ କ'ଣ ? ଏନ୍‌ସାଇକ୍ଲୋପିଡ଼ିଆ ବ୍ରିଟାନିକା ୧୯୮୧ ଅନୁସାରେ ଏଲୋପ୍ୟାଥି ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସେହି ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଯେଉଁ ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଉକ୍ତ ବ୍ୟାଧିର ଲକ୍ଷଣ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ନୂତନ ଲକ୍ଷଣ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହାର ଭାବାର୍ଥ ହେଉଛି ଏକ ରୋଗର ଉପଚାର ଅନ୍ୟ ନୂତନ ରୋଗର ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ।" ସେମିତି ଏଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍‌ର ଅର୍ଥ ଯେଉଁ ଔଷଧ ଜୀବନ ପାଇଁ ଘାତକ ଅଟେ । ଏଥିପାଇଁ "ହିଲିଙ୍ଗ୍ ଏଣ୍ଡ୍ କାନ୍ କ୍ୱେଷ୍ଟ ଅଫ୍ ପେନ୍"ର ବିଦ୍ୱାନ ଲେଖକ ଡାଃ ଜେ ଫୀଲଡ୍ କହନ୍ତି "ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ଆଶୁ ଫଳପ୍ରଦ ସତ କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ମାତ୍ର ।"

ତେଣୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗୀ ଏ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ସେବନ ଏବଂ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ ।

ସେମିତି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ସବୁ ରୋଗର ଉପଚାର ପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟ ହେଉଛି ଗୋଟିଏ । ତାହା ହେଉଛି ସେ ମଇଳାର ସମୂଳେ ଉତ୍ପାଟନ । ଯେଉଁ ମାଟି, ପାଣି, ପବନ ଉତ୍ତାପ ଆଦି ସମ୍ମିଶ୍ରଣରେ ଏହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀର ଗଠିତ ହୋଇଛି, ସେହି ପଞ୍ଚତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ବନୌଷଧିର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ସେ ଆବର୍ଜନା ସହଜରେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ମାସ ମାସ ଧରି ଏହି ଆବର୍ଜନା ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଥିଥାଏ ତେଣୁ କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ବଳରେ ସେ ଆବର୍ଜନାକୁ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଦୂର କରିବା କଥା ନିହାତି ହାସ୍ୟାସ୍ପଦ । ସେଥିପାଇଁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ କିଛିଦିନ ସମୟ ଲାଗିବ । ଏଥିପାଇଁ ବାୟୁର ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହିତ ଅନ୍ତ୍ରଶୋଧନ, ରକ୍ତଶୋଧନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ସଂଶୋଧନ ଆଦି ଅନେକ ଉପଚାର କଲା ପରେ ସେ ମଇଳା ବନାମ ରୋଗ ଦୂର ହେବ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୂର ହେଲେ ବି ସେଥିରୁ ସ୍ଥାୟୀ ଲାଭ ମିଳିବ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଏକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀରେ ନ ଗଣି ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଗଣାଯାଏ । କେହି କେହି ଏହାକୁ ସାତ୍ତ୍ୱିକ, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିକିତ୍ସା ବୋଲି ମଧ୍ୟ କହିଥାନ୍ତି ।

ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ରୋଗର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନ ଯାପନର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ଶରୀର ଭିତରେ ସଞ୍ଚିତ ଆବର୍ଜନା ଏବଂ ପ୍ରକୃତିର ଅନୁକୂଳରେ ଯିବାର ହିଁ ଆରୋଗ୍ୟ ନିହିତ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରୟୋଗବିଧି

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ବିଧିବିଧାନ ଅସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ସବୁ ଅସୁସ୍ଥଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ କରେ ଏବଂ ସୁସ୍ଥର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଜାୟ ରଖେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ନିରୋଗ ଜୀବନର ଆକାଂକ୍ଷା କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଗଣ ଏହାକୁ ଦୃଢ଼ତାର ସହିତ ପାଳନକଲେ ଆଜିକାଲି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନାମରେ ଯେଉଁ ଅପବ୍ୟୟ, ଯନ୍ତ୍ରଣା କଣା, ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନିରର୍ଥକ ହାନିକାରକ ଔଷଧର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ (Side Effect) ଖାଦ୍ୟ ନାମରେ ବିଷଭକ୍ଷଣ, ସାଧାରଣ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଜିନିଷର ଅଭାବ ପୂରଣ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ପରାବଲମ୍ବନତା, ଅପରିଣାମଦର୍ଶିତା, ଅବୈଜ୍ଞାନିକତା ଦେଖାଦେଉଛି ତାହାକୁ ଏଡ଼ାଇ ପାରିବେ । ତା' ଫଳରେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଗଠନ ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାଠାରୁ ବଳି ନିରାପଦ ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ଆଉ କିଛି ହେଲେ ନାହିଁ ।

ମନ ବୃହୁଁ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଧନକୁ ପାଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ଆପଣ ମୃତ୍ତିକା, ଜଳ, ବାୟୁ, ଆଲୋକ, ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ବନସ୍ପତି ଆଦି ପଞ୍ଚମହାତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରୟୋଗ ତ କରିବେ, ତା' ସହିତ ଅନ୍ତଶୋଧନ ପାଇଁ ଏନିମା ରକ୍ତଶୋଧନ ପାଇଁ ଉପବାସ, ଯଥାର୍ଥ ଶ୍ରମ, ବିଶ୍ରାମ, ପଥ୍ୟ, ଯୋଗାସନ, ମାଲିସ ଭଳି କେତୋଟି ଆନୁଷଙ୍ଗିକ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ କରିବା ପାଇଁ ପଡ଼ିବ । ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ସେଇ ଚିକିତ୍ସାର ଅନୁରୂପ । ତା' ସହିତ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଖାଇବା, ପିଇବା, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା, ସ୍ନାନ କରିବା, ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବା, ନୈତିକ ଜୀବନଯାପନ କରିବା, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ କରିବା, ଯୌନ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନକୁ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ପରିଚାଳିତ କରି ପ୍ରକୃତି ସହିତ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ମିଶି ଯଦି ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଗଠନ କରନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଶହେରୁ ଶହେ ଲାଭବାନ ହେବେ । ଦୟାଶୀଳା ପ୍ରକୃତିମାତା ଆପଣଙ୍କର ସମସ୍ତ ଦୋଷକୁ କ୍ଷମା କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଦୀର୍ଘଜୀବନର ଦୁଗ୍ଧ ଆପଣଙ୍କୁ ପିଆଇବେ । ଆପଣ ନରରୁ ନାରାୟଣ ହୋଇଯିବେ, ଏ ଧରା ସ୍ୱର୍ଗ ପାଲଟିଯିବ ।

ତେବେ ଏହିସବୁ କ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ଶୋଧନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପଯୁକ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଅଭାବରୁ ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯେଉଁସବୁ ଅବାସ୍ତବ ଅବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥା ଫମ୍ପା ଭୁଲ ଧାରଣାର ବକାୟସ୍ଥ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଆପଣଙ୍କ

ଧମନୀରେ ଜମାହୋଇ ରହିଛି, ଶୁଦ୍ଧ ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ପ୍ରଥମେ ସଫେଇ କରିବା ଉଚିତ । ତା' ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ସୌଭାଗ୍ୟରେ ବଦଳିଯିବ ।

ଅନ୍ତ୍ରଶୋଧନ ବା କୋଷ୍ଠଶୁଦ୍ଧି (Enema) ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ପୁରୁଣା ବିକାରର ସଂଶୋଧନ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ କଥା ହେଲା ଅଭ୍ୟନ୍ତର ପରିଶୋଧନ ବା ମାର୍ଜନ । ଏହା ସୁସ୍ଥ ଲୋକ ପାଇଁ ଯେମିତି ଦରକାରୀ ଅସୁସ୍ଥ ଲୋକପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେମିତି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । କୌଣସି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏଇ ପେଟ ସଫେଇ ବା କୋଷ୍ଠଶୁଦ୍ଧି ଆବଶ୍ୟକ । କଥାରେ ଅଛି—"ଗଛର ମୂଳ ମାଟିରେ, ରୋଗର ମୂଳ ପେଟରେ ।" ମେସିନ୍ ଯେମିତି ଅଧିକ ଦିନ ଚାଲିଲେ କବ୍‌ଜାମାନଙ୍କରେ ତେଲ, ମଇଳା ଜମିଯାଏ, ତାହା ଆଉ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଚାଲି ପାରେନା କି କାମ କରିପାରେନା, ସେଥିପାଇଁ ସଫେଇ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ସଫେଇ ପରେ ମେସିନ୍ ଉଶ୍ୱାଦ ହୋଇ ପୁଣି ପୂର୍ବଭଳି କାମ କରିବାକୁ ଲାଗେ । ଠିକ୍ ସେହିପରି ପେଟରେ ଥିବା କଳକବ୍‌ଜାର ଦଶା ହୋଇଥାଏ । ଦୀର୍ଘଦିନର ଖଟଣୀ ଯୋଗୁ ବୃହଦନ୍ତ୍ରରେ ବିଷାକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ତ୍ର ଭିତରେ ପଚାମଳ, ଚର୍ବି, କୃମି, ଆମ୍, ବିକୃତ ବାୟୁ ଆଦି ନାନା ପ୍ରକାର ଜମା ହୋଇଥାଏ । ସେହି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ଆମର ରକ୍ତ ସହିତ ମିଶି ରକ୍ତକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂଷିତ ଏବଂ ବିଷାକ୍ତ କରିଦିଏ । ସେହି ପୁରୁଣା ମଳକୁ ଯଦି ଯଥା ସମୟରେ ଶରୀର ଭିତରୁ ବାହାର କରି ନ ଦିଆଯାଏ, ତାହାହେଲେ ତା'ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହେବ ହିଁ ହେବ । ଦ୍ୱିତୀୟତଃ ଆମ ଶରୀରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ ରୋଗର ମୂଳକାରଣ "କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା" । ଆଜିକାଲି ଆବାଳବୃଦ୍ଧବନିତା ସମସ୍ତେ ଏଥିରେ ପୀଡ଼ିତ । ଏହା ସ୍ୱୟଂ କୌଣସି ରୋଗ ନ ହେଲେ ବି ସବୁ ରୋଗର ମାଆ ବାପ । ଏହା ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ସମ୍ମିଳିତ ହୋଇ ବେଶ୍ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାନ୍ତି । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ମୂଳକାରଣର ମୂଳୋତ୍ପାଟନ କରାଯାଇ ନଥାଏ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେହି ସବୁ ରୋଗକୁ ଡାକ୍ତର ଗୁଣ୍ଡ ମହାଡାକ୍ତର ହେଲେ ବି ଦୂର କରିପାରିବେ ନାହିଁ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ସହିତ ଯେଉଁ ସବୁ ରୋଗମାନଙ୍କର ଘନିଷ୍ଠ ବନ୍ଧୁତା ଥାଏ ସେହିସବୁ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ, ରକ୍ତହୀନତା, ଅର୍ଶ, ଶୂଳଝାଡ଼ା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ହ୍ରାସ, ଅଣ୍ଟାବିନ୍ଧା, ମାସିକ ଧର୍ମରେ ଅନିୟମିତତା, ଶ୍ୱେତପ୍ରଦର, ନେତ୍ରରୋଗ, ଦନ୍ତରୋଗ —ଏମିତି କେତେ କଣ ।

ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ହେଉଛି ଦିନକୁ ଯେବେ ଦୁଇଥର ଖାଇବ ତେବେ ଦୁଇଥର ଝାଡ଼ାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ। ଦୁଇଥରରୁ ଅଧିକ ଥର ଖାଇଲେ, ବାରମ୍ବାର ଖାଇଲେ, ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଚୋବେଇ ନ ଖାଇଲେ, କ୍ଷୁଧାଗ୍ରିନ ଭୋଜନ କଲେ, ଖାଦ୍ୟ ନାମରେ ଅଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ, ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଣି ପିଇଲେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ହୁଏ।

ଅତଏବ ସବୁରୋଗ ପାଇଁ ଅନ୍ତ୍ରସଫେଇ ବା କୋଷ୍ଠଶୁଦ୍ଧି ଆମର ସର୍ବପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ଅଟେ। ମୂଳକାରଣଟିକୁ ଦୂର ନକରି ଯେତେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ କିଛି ଲାଭ ମିଳି ନଥାଏ। ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଡାକ୍ତର ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତିନାହିଁ କି, ଏ ରୋଗୀଭଳିଲୋକ ପରାମର୍ଶ ତାହାକୁ ଶୁଣାନ୍ତି ନାହିଁ। ପେଟ ସଫା ନକରି ଔଷଧ ଖାଇବା ଅର୍ଥ ଅଳିଆ-ଗଦାରେ ବୋଟଁକ ଘାଗାରେ ଆଉ ଦ' ବୋଝ ଅଳିଆ ନେଇ ଜମା କରିବା।

ତେଣୁ କୌଣସି ରୋଗର ପ୍ରଥମ ଉପଚାର—"ପେଟ ସଫେଇ"। ଏଥିପାଇଁ କେହି କେହି ରେଚକ (ଝାଡ଼ା ହେବା) ଔଷଧ ସେବନ କରିଥାନ୍ତି। ଏହା ମଧ୍ୟ ଭୁଲ ପରେ ଆଉ ଏକ ଭୁଲ। ଏହି ରେଚକ ଔଷଧ ସ୍ୱୟଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ଏବଂ ବିଷାକ୍ତ ଅଟେ। ଏହି ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଅଧିକ ରସ ସ୍ରାବ କରେ। ଏହାଦ୍ୱାରା ସାମୟିକ ଝାଡ଼ା ସଫା ଅବଶ୍ୟ ହୁଏ, କିନ୍ତୁ ପରେ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ସ୍ଥାୟୀ ହୋଇଯାଏ। ରକ୍ତ ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ। ଦେହରେ କୁଷ୍ଠ ଏବଂ ବିଷବ୍ରଣ ଆଦି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ। ତେଣୁ କୌଣସି ଔଷଧ କିମ୍ବା ଔଷଧ ଦୋକାନରେ ମିଳୁଥିବା ଲିକ୍ୟୁଇଡ୍ ଏନିମା ବ୍ୟବହାର ନକରି ଏ କାମ ପ୍ରାକୃତିକ ସାଧନ ବା ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ହେବା ଉଚିତ।

ଏଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ଦୁଇଟି ଉପାୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଲା କଟିସ୍ନାନ, ଅନ୍ୟଟି ହେଲା ଡୁସ୍ କେନ ବା ଏନିମାର ଉପଯୋଗ। ଡାକ୍ତର କୁଳରଞ୍ଜନ ମୁଖାର୍ଜୀଙ୍କ ବିଚାର ଅନୁସାରେ ସାଧାରଣ ସ୍ନାନ କରିବାର ଏକଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ଦଶ ପନ୍ଦର ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଟିସ୍ନାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା, ଅନ୍ତ୍ର ନରମ ହୋଇ ପୁରୁଣା ମଳ ନରମ ହୋଇଯାଏ। ଏହି ସ୍ନାନବେଳେ ଜଳ ଟବ୍‌ରେ ବସି ନାଭି ଏବଂ ତଳପେଟକୁ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ଗୁହ୍ୟଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତଳୁ ଉପରକୁ ଉପରୁ ତଳକୁ ଜୋର୍‌ରେ ଘଷିବାକୁ ପଡ଼ିବ। କବଜ ଦୂର କରିବାକୁ ଏହା ସବୁଠୁଁ ପୁରୁଣା ତଥା ସରଳ ଉପାୟ ଅଟେ। ଏହି ଉପାୟରେ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ଆବର୍ଜନାରୁ ଯେଉଁ ଉତ୍ତାପ ବାହାରୁଥାଏ, ସେ ଉତ୍ତାପ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କମିଯାଏ। ଶରୀର ନିରୋଗ ରହେ। କ୍ରମେ କ୍ରମେ ମଳ କବଜ ଅପସରି ଯାଏ। ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ନିଶ୍ଚିତ ତଥା ସ୍ଥାୟୀଲାଭ ପ୍ରଦାନକାରୀ ଅଟେ। ଏତଦ୍‌-ବ୍ୟତୀତ ଦିନରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଏବଂ ସାରାରାତି ପାଇଁ ପେଟପଟି ନେଲେ ମଧ୍ୟ ପେଟର ସମସ୍ତ ଅଭିଯୋଗ ଦୂର ହୁଏ।

ଏଥିପାଇଁ ଆଉ ଏକ ନିରାପଦ, ସରଳ ଏବଂ ଫଳପ୍ରଦ ଉପାୟ ହେଉଛି ଏନିମା । ଏନିମା ସମ୍ପର୍କରେ ଗାନ୍ଧିଜୀ କହନ୍ତି—"ଅନ୍ତ୍ରନଳୀରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇଥିବା ମଇଳାକୁ ଶୀଘ୍ର ବାହାର କରିଦେବା ପାଇଁ ଏନିମାଠାରୁ ବଳି ଭଲ ଉପାୟ ନାହିଁ । ଜ୍ଞାନୀଠାରୁ ମୂର୍ଖ ଯାଏ, ବାଳକଠାରୁ ବୃଦ୍ଧ ଯାଏ ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ସହଜରେ ନେଇ ପାରନ୍ତି ।

ଏନିମା ଯନ୍ତ୍ର ବା ବସ୍ତି ଯନ୍ତ୍ର (ଡୁସ୍ କେନ୍) ଯେଉଁ ଦୋକାନରେ ଡାକ୍ତରଖାନା ଉପକରଣ ବିକ୍ରୀହୁଏ ସେଇଠି ମିଳେ । ଟିନାମାଟି କିମ୍ବା ଷ୍ଟିଲ୍‌ର ଗୋଟିଏ ଡବାରେ ରବରର ଏକ ତିନିରୁ ପାଞ୍ଚଫୁଟ ଲମ୍ବ ନଳୀ ଲଗାଯାଏ । ପାଣିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାପାଇଁ ଏକ ଟ୍ୟୁବ ବା କ୍ୟାଥେଟର୍ ଏଥିସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରଥମଥର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଗରମପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରିନେବା ଉଚିତ । ସାଧାରଣତଃ ଲିଟରେ ଦେଢ଼ଲିଟର ପାଣି ଏହି ବସ୍ତି ଯନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ପେଟରେ (ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ) ଭରିଦିଆଯାଏ । ଏହି ପାଣିରେ ଡାକ୍ତରଖାନାମାନଙ୍କରେ ସାବୁନ ମିଶାଇ ଥାଆନ୍ତି । ସାବୁନପାଣି ଅନ୍ତ୍ରପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ସାବୁନପାଣି ନ ନେଇ ମହୁପାଣି ନେବା ଖୁବ୍ ଭଲ । ମହୁ ନ ମିଳିଲେ ଲେମ୍ବୁ ମିଶା ନଖ ଉଷୁମପାଣି ନିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଅତି ଉତ୍ତମ । ଏହି ଲେମ୍ବୁପାଣି ମଇଳାକୁ ଫୁଲାଇ ଉଖାରି ବାହାର ସଫା କରିଦିଏ । ଅନ୍ତ୍ରକୁ ବଳିଷ୍ଠ ଏବଂ ବିଶେଷ ଶୋଧନ କରିବା ପାଇଁ କେତେକ ରୋଗ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦ୍ୱିପତ୍ରିଆ ଗହମ ଗଛର ତାଜାରସ, ଦୁବରସ, ନିମ୍ବପତ୍ରରସ ବା ନିମ୍ବଛେଲି ସିଝାପାଣି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ ।

ନୋଟ : ରୋଗୀକୁ ଏହି ଏନିମା ଦେବାବେଳେ ସର୍ବଦା ରୋଗୀ ଦେହର ଉତ୍ତାପକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଏନିମାରେ ଶୀତଳ ଗରମ, ନାତିଶୀତୋଷ୍ଣ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଏନିମା ପାଇଁ ସବୁଠୁଁ ଉତ୍ତମ ହେଉଛି ଶୀତଳ ଜଳ (70° F) । ଅଧିକ ଦିନ ଗରମ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅନ୍ତ୍ର କ୍ରମଶଃ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ତ୍ରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କାନ୍ଥଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ହୋଇ ଆକାରରେ ବଢ଼ି ଯାଆନ୍ତି । ଗରମ ଜଳ ଅନ୍ତ୍ରକୁ ଦୁର୍ବଳ କଲାବେଳେ ଶୀତଳ ଜଳ ଅନ୍ତ୍ରକୁ ସବଳ କରେ । ଶୀତଳ ଜଳ ନେଲେ ମଳାଶୟର ମାଂସପେଶୀ ଓ ସ୍ନାୟୁ ସମୂହ ସବଳ ହୋଇ ଉଠନ୍ତି । ଯକୃତ ଏହାଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତେଜିତ ହେଉଥିବାରୁ ପିତ୍ତର ତେଜ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀକୁ ଗରମ, ଶୀତଳ ଜଳ ପରିବର୍ତ୍ତେ ସର୍ବଦା ନାତିଶୀତୋଷ୍ଣ ଜଳରେ ଏନିମା ଦେବାକୁ ହେବ । କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ପୁରୁଣା ହୋଇଥିଲେ ପାଣିରେ କିଛି ବିଶୁଦ୍ଧ ମହୁ ମିଶାଇନେବା ଉଚିତ । ମହୁ ଅନ୍ତ୍ରରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ, କୃମି ଅଣ୍ଡାକୁ ବାହାରକରି ଆଣେ । ସେମାନଙ୍କର ବଂଶ-ବୃଦ୍ଧିକୁ ରୋକିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୋଷ୍ଠଶୁଦ୍ଧି କରାଇଥାଏ । ଜ୍ୱର ସମୟରେ ଦେହରେ ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ଥିଲେ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ଏନିମା ନେଲେ ଜ୍ୱରର ପ୍ରକୋପ ପରିମାଣ ଶତାଂଶ

କମିଯାଏ । ଜ୍ୱର ସମୟରେ ଯଦି ଥଣ୍ଡା ଏବଂ କମ୍ପ ଆସେ ତାହା ହେଲେ ଗରମ ପାଣିରେ ଏନିମା ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଭଳି ସ୍ଥଳେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଏନିମା ନେବା ଅନିଷ୍ଟକର । ତଳପେଟର ଦାହଯୁକ୍ତ ଫୁଲାରେ ଗରମ ପାଣିରେ ଏନିମା ନେଲେ ଜ୍ୱଳନ, ଦାହ ସବୁ ଉପଶମ ହୁଏ । ହଇଜା ଏବଂ ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱରରେ ଗରମ ପାଣିର ଏନିମା ବେଶ୍ କାମ ଦିଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ କରେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ନାଡ଼ି ଦୁର୍ବଳ ଅବସ୍ଥାରେ, ଚର୍ମର ରଙ୍ଗ ଫିକା ପଡୁଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ ଗରମ ଜଳରେ ଏନିମା ଦେଇ ପାରିବେ । ଗରମ ଜଳରେ ଏନିମା ଦେବା ପରେ ରୋଗୀକୁ କିଛି ସମୟ ଥଣ୍ଡା ମାଲିସ ପ୍ରୟୋଗକରି ମୃତ୍ୟୁମୁଖରୁ ବଞ୍ଚାଇ ପାରିବେ । ସ୍ତ୍ରୀଲୋକମାନଙ୍କର ରଜଃରୋଧ, ବ୍ୟଥା ସହିତ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଡିମ୍ବକୋଷ ରୋଗ, ପ୍ରଷ୍ଟେଟ ଗ୍ରନ୍ଥିର ଫୁଲାରେ ଗରମ ଜଳ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ । ମୂତ୍ରସନ୍ଧି ଯେତେବେଳେ ମୂତ୍ର ନିର୍ମାଣରେ ଅସମର୍ଥ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଘଣ୍ଟାକରୁ ତିନି ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ବାରମ୍ବାର ଗରମ ଜଳରେ ଏନିମା ଦେଲେ ବହୁ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରୁ ବଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତି ।

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଗରମ ଶୀତଳ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଈଷଦୁଷ୍ଣ ଜଳରେ ଏନିମା ଦେବା ଉଚିତ । ଝାଡ଼ା କରାଇବା ପାଇଁ ଔଷଧ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଏନିମା ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସର୍ବୋତ୍ତମ ।

ଆଜିକାଲି ଘରେ ଘରେ ଯେମିତି କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦେଖାଯାଉଛି ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କ ଘରେ ଏନିମା ଯନ୍ତ୍ରଟିଏ ସ୍ଥାନ ପାଇବା ଉଚିତ । ଏହା କୌଣସି ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକା କାମ କରିପାରେ ।

ଏନିମା ନେବା ବିଧି :

ଯେକୌଣସି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଉପବାସ କିମ୍ବା ଫଳାହାର କରି ଏନିମା ନେବା ଉଚିତ । ଉପବାସ ସମୟରେ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଯଦି ଏନିମା ନ ନିଆଯାଏ ତେବେ ଉପବାସ କି ଫଳାହାରରୁ ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳି ନଥାଏ, କି ଚିକିତ୍ସା ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ । କଠିନ ମଳ କବଜ ଥିଲେ ଏନିମା ଦ୍ୱାରା ଶୀଘ୍ର ଫଳ ମିଳିଥାଏ ।

ପୁରାତନ ରୋଗରେ ଶରୀର ବିଷପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲେ ତଳପେଟରେ ଥଣ୍ଡା ଗରମ ସେକ (ଏକାଥରେ ୩ଥର ଗରମ ଥଣ୍ଡା ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ) ୧୮ ମିନିଟ ଦେଇ ତାପରେ ୩୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଟିପଟି ରଖିଲେ କୋଷ୍ଠ ଉତ୍ତମରୂପେ ପରିଷ୍କାର ହୁଏ । ଥଣ୍ଡା ମାଲିସ କରି ଏନିମା ନେଲେ ମଧ୍ୟ କାମ ଚଳିଯାଏ ।

ପ୍ରବଳ ତରୁଣ ରୋଗରେ ପ୍ରତିଦିନ ଏନିମା ନେବା ଭଲ ।

ଏନିମା ନେବା ଦ୍ୱାରା ବୃହଦନ୍ତ୍ରର ବିଷ ଏବଂ ବିକାର ଯେମିତି ଦୂର ହୁଏ ସେମିତି ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାର ରାସ୍ତା ଖୋଲିଯାଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ପେଟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୋଷଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ, ସେମାନେ ଏନିମା ନେବା ପରେ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଡରିବାର କିଛି ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ଏନିମା ଦେବା ଦରକାର । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ବିକାରମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି, ଆଉ ଦୁର୍ବଳତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତିନାହିଁ ।

ଏନିମା ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ନେଲେ କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଝାଡ଼ା ସଫା ହେଲେ ଏନିମା ନେବା ବନ୍ଦ କରିବା ଉଚିତ । ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଝାଡ଼ା ଦୁଇଓଳି ଠିକ୍ ସଫା ହେଉଥିଲେ ଏନିମା ନେବା ଅବିଧେୟ ।

ଏନିମା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଜଳ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ତାହା ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ନିର୍ମଳ ହେବା ଉଚିତ । ପାଣିରେ ଫୁଲେ ହଳଦିଆ ହୋଇ ପାଚିଥିବା କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ରସରେ ଏକ ଚାମଚ ମହୁ ମିଶାଇ ଗୁଣିନେବା ଭଲ । ଏହି ପ୍ରକାର ପାଣିରେ ଏନିମା ନେଲେ ଅନ୍ତ୍ରର ମଇଳା ନିଃସାରକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଦୂଷିତ ପରିସ୍ଥିତିର ଅବସାନ ହୁଏ ।

ଏନିମା ନେବାର ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶେଷଥର ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ନେବା ଭଲ । ସେଥିପାଇଁ ଏନିମା ନେବା ପାଇଁ ପ୍ରାତଃ ସମୟ ଅଧିକ ପ୍ରଶସ୍ତ । ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ [illegible] ଝାଡ଼ା ଆସିବା ପରେ ଏନିମା ନେବା ଉଚିତ ।

ଏନିମା ନେବା ପୂର୍ବରୁ :

(୧) ପେଟରେ ଥଣ୍ଡା ଗରମ ସେକ, ମାଟିପଟି ଆଦି ଦେବାର ଥିଲେ ସେ କାମ ଶେଷ କରନ୍ତୁ । ପାଣିରେ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ମହୁ ଆଦି ମିଶାଇ ଗୁଣି ରଖନ୍ତୁ । ଏନିମା ଯନ୍ତ୍ରକୁ ଭଲଭାବେ ପରିଷ୍କାର କରି ନିଅନ୍ତୁ ।

(୨) ଏନିମାଟିକୁ ମଳଦ୍ୱାର ବା ସପଘାଣ ଶୋଇଥିବା ଖଟ ବା ଚଟାଣଠାରୁ ତିନି ଫୁଟ ସାଢ଼େ ତିନି ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତାରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହା ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ । ଛୋଟ ପିଲା ହେଲେ କମ୍ ଉଚ୍ଚତାରେ ଟାଙ୍ଗି ରଖନ୍ତୁ ।

(୩) ଏନିମା ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ ଯାଏ ଅଣ୍ଡା ପାଣି କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ଚିପୁଡ଼ି ପ୍ରଥମେ ପିଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତର ଜଳ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଆସି ଶୁଷ୍କ ମଳ ଦ୍ୱାରା ଶୋଷିତ ହୋଇ ନ ଥାଏ କି ପେଟରୁ ମଳ ନିଷ୍କାସନ ହେବାରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ନ ଥାଏ ।

(୪) ଏନିମା ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ନଡ଼ିଆତେଲ ମଳଦ୍ୱାରରେ ଏବଂ କ୍ୟାଥେଟର୍ ମୁଣ୍ଡରେ ଭଲଭାବେ ମାଖି ନିଅନ୍ତୁ ।

(୫) ଏନିମା ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଏନିମା ଏବଂ ନଳୀକୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ କାମ କରୁଛି କି ନାହିଁ ପରଖି ନିଅନ୍ତୁ ।

(୬) ତାପରେ ଏନିମା ଭିତରେ ଜଳ ଢାଳି କିଛି ଜଳ ପ୍ରଥମେ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ । କାରଣ ତା' ଭିତରେ ଥିବା ବାୟୁ ଆଉ ପେଟ ଭିତରକୁ ଯିବ ନାହିଁ ।

(୭) ଏଥର ନୋଡ଼ ଦ୍ୱୟକୁ ମେଲକରି ଅଣ୍ଟୁ ଦ୍ୱୟକୁ ଉପରକୁ ଟେକି ନଡ଼ିଆତେଲ ମଖା କ୍ୟାଥେଟରକୁ ଏକଇଞ୍ଚ ବା ଦେଡ଼ଇଞ୍ଚ ଯାଏ ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ କରାଇବା ଦରକାର । ରବରନଳୀ ହୋଇଥିଲେ ତିନିଇଞ୍ଚଯାଏ ପ୍ରବେଶ କରାଯାଇପାରେ ।

ଏନିମା ନେବା ସମୟରେ :

(୧) ଏନିମା ନେବା ସମୟରେ ମଳଦ୍ୱାର ପାଖ, ମୁଣ୍ଡ ପାଖଠାରୁ ୪/୫ ଇଞ୍ଚ ଉଚ୍ଚା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିପାଇଁ ପିଣ୍ଡିତଳେ ଇଁଟା ବା ପିଢ଼ା ଆଦି ରଖାଯାଇପାରେ ବା ଗୋଟିଏ ଅଧେଲକ୍ସଅ ତକିଆ ରଖାଯାଇପାରେ; ଅଥବା ରୋଗୀ ନିଜର ଦୁଇହାତରେ ନିତମ୍ବକୁ ଟେକିଧରି ରଖିପାରେ । ଏହି ସମୟରେ ଗୋଡ଼ ସିଧା ନରଖି ଅଣ୍ଟୁକୁ ଟିକିଏ ଟେକି ରଖିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାଣି ମଳଦ୍ୱାରରେ ପ୍ରବେଶ୍ କରିବାରେ ସୁବିଧା ହୁଏ ।

(୨) ପାଣି ପେଟକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଯଦି ଝାଡ଼ା'ର ବେଗ ଦେଖାଏ ତାହା ହେଲେ ସୁଦ୍ଧ ବନ୍ଦ୍ କରି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଏନିମା ବନ୍ଦକରି ଦେବା ଉଚିତ ।

(୩) ପ୍ରଥମଦିନ ଶରୀର ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଦୃଷ୍ଟି ୨୫୦ ମିଲି ଲିଟର ପାଣିଠୁଁ ଆରମ୍ଭ କରି ୮୦୦ ମିଲି ଲିଟର ଯାଏ ପାଣି ନିଆଯାଇ ପାରେ । କ୍ରମେ ତାର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରି ୧ ରୁ ୨ କିମ୍ବା ୩ ଲିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ନିଆଯାଇପାରେ । ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବୃହଦନ୍ତ୍ରର କ୍ଷତି ଘଟିଥାଏ ।

(୪) ଏନିମା ଜଳ ଯିବା ସମୟରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ ପାଣିକୁ ପେଟ ଭିତରେ ଧରିରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ମଳତ୍ୟାଗର ପ୍ରବଳ ବେଗ ଆସେ ତେବେ ମଝିରେ ଉଠି ମଳତ୍ୟାଗ କରିନେବା ଉଚିତ । ତା'ପରେ ପୁଣି ଅବଶିଷ୍ଟ ଜଳରେ ଏନିମା ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୫) ଏନିମା ନେବା ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଖୁବ୍ ଶିଥିଳ କରି କେତେଥର ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ନେବା ଉଚିତ । ପ୍ରଥମେ ବାମକଡ଼ ମାଡ଼ି କିଛି ଜଳ ନେଇ ପୁଣି ଡାହାଣପଟ ମାଡ଼ି କିଛି ଜଳ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ପ୍ରକାର ଏନିମା ନେଲେ ଆରାମରେ ସବୁ ଜଳ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରର ମୁହଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜଳଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯାଏ । ଭିତରର ସମସ୍ତ ମଳ ଏବଂ ଜଳ ବାହାରି ଆସେ । ଯଦି କିଛି ଅସୁବିଧା ନଥାଏ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ କମ୍ବା ଆଣ୍ଠେଇ କରି ହାତ ଦୁଇକୁ ଭୂମିରେ ରଖିଦେଇ ଏନିମା ନେବା ଭଲ ।

(୬) ପେଟକୁ ପୂରା ପାଣି ଗ୍ରହଣ କରିବା ପରେ ୫।୧୦ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହଭଳ ପଡ଼ି ରହିବା ଉଚିତ । ପେଟକୁ ଅଳ୍ପ ଫୁଲାଇବା ଏବଂ ଖଙ୍କାଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପେଟ ଭିତରର ପାଣି ଏପାଖ ସେପାଖ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ପେଟ ଭିତରର ମଇଳା ଧୋଇ ହୋଇଯାଏ ।

(୭) ଏନିମା ପରେ ପେଟ ଗରମ ଜଣାଗଲେ ବିଳମ୍ବ ନ କରି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଇଖାନା ଯିବା ଉଚିତ । ଯଦି ବିଳମ୍ବ କରାଯାଏ ଏନିମା ପାଣି କିଛି ପରିମାଣରେ ପେଟ ଭିତରେ ବିଶୋଷିତ ହୋଇଯାଏ । ଯଥେଷ୍ଟ ମଳ ଆଉ ବାହାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଏନିମା ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ଲାସେ ଲେମ୍ବୁ ମହୁ ମିଶ୍ରିତ ଥଣ୍ଡା ଜଳ ପିଇବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ ।

ଏନିମା ନେବା ପରେ :

(୧) ଶୌଚାଳୟରେ ବସିଲେ ଆବଦ୍ଧ ମଳ ଏବଂ ଜଳ ଆପେ ଆପେ ବାହାରି ଯାଏ । ଝାଡ଼ା ବସିବା ପାଇଁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କୁନ୍ଥେଇବା ଆଦୌ ଦରକାର ନାହିଁ । ଆପେ ଆପେ ଗଣ୍ଠି ମଳ, କଳା, ପଚାସଢ଼ା ମଳ, ଆମ୍, କୃମି ଏବଂ ଜଳ ବାହାରି ଯିବ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ପେଟରେ ପୁରୁଣା ବିକାର ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ଗୁହ୍ୱାଏ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ କଳାଝାଡ଼ା ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ।

(୨) ଯଦି କେବଳ ଜଳ ବାହାରି ମଳ ନ ବାହାରେ ତେବେ ଆପଣ ଏହି ସମୟରେ ତଳପେଟକୁ ଦକ୍ଷିଣରୁ ବାମ ଏବଂ ବାମରୁ ଦକ୍ଷିଣ, ଉପରୁ ତଳକୁ ଓ ତଳୁ ଉପରକୁ ଏମିତି ଚକ୍ରାକାରରେ ରଗଡ଼ିବା ଉଚିତ । ଏହା ଫଳରେ ଅନ୍ତର ସମସ୍ତ ଦୂଷିତ ମଇଳା ସରଳଭାବେ ନିଷ୍କାସିତ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ପ୍ରଥମଥର ଏନିମା ପରେ ପେଟ ଭାର ଲାଗୁଥାଏ, ତେବେ ଆଉ ଥରେ ଏହିଭଳି ଏନିମା ନିଆଯାଇ ପାରେ । ପୁରୁଣା ମଳ, କବଜ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଏନିମାରେ ଫେଇ ହୁଏନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଲଗାଲଗ ୩।୪ ଦିନ ବା ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ଲାଗିଯାଏ । ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏକମାସ ଯାଏ ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏନିମା ଜାରି ରଖିବା ବିଧେୟ ।

ଏନିମା ନେବାରେ କୌଣସି କଠିନତା ବା ବିପଦ ନାହିଁ । କିଛି ନ ପାରିଲେ କେବଳ ଲେମ୍ବୁମିଶା ଜଳରେ ଆପଣ ଏନିମା ନେଇ ପାରିବେ । ସାଧାରଣ ବୁଦ୍ଧି ସମ୍ପନ୍ନ ଲୋକ ମଧ୍ୟ ଏହା କରିପାରେ । କୌଣସି ରୋଗ ପାଇଁ ଏନିମା ନେବାବେଳେ ପେଟକୁ ଗୁରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଅଧିକ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସେ ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପେଟ ମଧ୍ୟ ସେତେବେଳେ ପୁରୁଣା ବିକାରରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ବିଶ୍ରାମ ଚାହୁଁଥାଏ, (ମୁଣ୍ଡରୁ ବୋଝ ଉତାରି ବିଶ୍ରାମ ନେଉଥିବା ବୋହିଆପରି) । ସେଥିପାଇଁ ଏନିମା କ୍ରିୟା ସହିତ ଉପବାସ କଲେ ଦୁଇ ଗୁଣା ଲାଭ ମିଳେ । ବେଶି ନ ହେଲେ ଆରମ୍ଭରେ ଉପବାସ ୨।୩ ଦିନ କରିବା ଉଚିତ । ଏହି ସମୟରେ ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ମହୁମିଶା ପାଣି ପିଇବା ବିଧେୟ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଏହିପରି ଭାବେ ଅନ୍ତଶୋଧନ ଏବଂ ରକ୍ତଶୋଧନ ଜରିଆରେ ରୋଗକୁ ମୂଳରୁ ସଫା କରିବାକୁ ଚାହେଁ ।

କୌଣସି ବାଳୁଙ୍ଗା ବା ଅନାବନା ବଣୁଆ ଗଛକୁ କାଟି ଖୁଣ୍ଟି ଦେଲେ ତାହା ପୁଣି ନୂଆ କୁଆଁ ଦିଏ । ରୋଗ ଠିକ୍ ସେହି ବଣୁଆ ଗଛ ପରି । ତାକୁ ମୂଳରୁ ନିଃଶେଷ ନ କରି କେବଳ ତାର ଲକ୍ଷଣ କେତୋଟିକୁ ଔଷଧ ବା ଦବାଖାଇ ଦବେଇ ଦେଲେ ତାହା ପୁଣି ନୂଆ ରୂପରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ।

ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ପ୍ରବେଶ କରିବାକୁ ଯାଉଥିବା ବିଜ୍ଞ ମଣିଷ ଯଦି ଏବେ ମୂଳପ୍ରକୃତି ନବୁଝି ଅଯଥା ଔଷଧ ପଛରେ ଧାଏଁ, ତେବେ କ'ଣ କରାଯିବ ?

—o—

ଉପବାସ ବା ଶରୀର ଶୋଧନ
ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଉପବାସର ଆବଶ୍ୟକତା :

ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ଉପବାସ ।

ପୁନର୍ବାର ନଷ୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଫେରି ପାଇବା ପାଇଁ, ଶରୀର ହରାଇଥିବା ଶକ୍ତିଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ, ଶରୀରର ଯାବତୀୟ ମଇଳା ଆବର୍ଜନାକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିବା ପାଇଁ; ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଅନେକ ରୋଗର ମୂଳଚେରକୁ କାଟି ସେଗୁଡ଼ିକୁ ନିବୃତ୍ତନ ପାଇଁ ବିଦାୟ କରିଦେବା ପାଇଁ ଉପବାସ ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ପ୍ରକୃତିର ଏହା ନିଜସ୍ୱ ଚିକିତ୍ସା । ତେଣୁ ନୂତନ ପୁରାତନ ସମସ୍ତ ରୋଗରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ, ଏନିମା ଜଳ ପାନ ଏବଂ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଶୋଧନ କରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉପବାସ ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ କାଗଜି ଲେମ୍ବୁ ମିଶ୍ରିତ ଜଳପାନ କଲେ ଶରୀରରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ମଇଳା ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରିଯାଏ । ଏହି ଉପବାସ ସର୍ବଦା ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା, ବଳାବଳକୁ ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ସ୍ୱଳ୍ପ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘ କରାଯାଇଥାଏ । ଉପବାସ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ କରି ଜଣେ ଏହାକୁ ନିଜେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ କରିପାରେ କିମ୍ବା ବୁଝିପାରୁ ନଥିଲେ କୌଣସି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ କରିପାରେ ।

ଆଜିକାଲିର ମାରାତ୍ମକ ଚିକିତ୍ସା ତୁଳନାରେ ଏହା ସହସ୍ର ଗୁଣେ ଲାଭଦାୟକ । ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା । ସାଂପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ପ୍ରକୃତି ଅନୁକୂଳ ଆହାର ବିହାର ବଜାୟ ରଖିବା ମଧ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସେ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମଧ୍ୟ ଉପବାସର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସେଥିପାଇଁ ଆମର ତ୍ରିକାଳଦର୍ଶୀ ମୁନି ଋଷିମାନେ ଉପବାସରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ରୋଗପାଇଁ ଅଶେଷ ଉପକାର ଥିବାର ଅନୁଭବ କରି ଧର୍ମ ଉପାସନା, ପୂଜାପର୍ବ, ଶିବରାତ୍ରି ବ୍ରତ, ଚାନ୍ଦ୍ରାୟଣ ଆଦିରେ ଏହାକୁ ଏକ ବିଶେଷ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରୂପରେ ପ୍ରଚଳନ କରି ଯାଇଛନ୍ତି । ଏକାଦଶୀ, ଅମାବାସ୍ୟା, ଚତୁର୍ଦ୍ଦଶୀ, ପୂର୍ଣ୍ଣିମା, ଦେବଦେବୀଙ୍କ ପୂଜା ଦିବସ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଉପବାସ ବ୍ରତର ପାଳନବିଧି ରଖିଛନ୍ତି । ମୁସଲମାନ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ମଧ୍ୟ 'ରୋଜା' ରୂପେ ଉପବାସ ପାଳନର ବିଧି ରହିଛି ।

ଭୀମଙ୍କ ଏକାଦଶୀ ସଂପର୍କରେ ପୁରାଣରେ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଉପାଖ୍ୟାନ ରହିଛି । ଆପଣମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଭୀମ ହେଉଛନ୍ତି ମହା ପେଟୁ । ଖାଇବାରେ ପକ୍କା ଓସ୍ତାଦ୍ । କେତେବେଳେ ହେଲେ ତାଙ୍କର ହାତ ପାଟି ବନ୍ଦ ନଥିବ । ଥରେ ସେ ଶିବପାର୍ବତୀଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ଲାଗି ଘୋର ତପସ୍ୟା କଲେ । ତପସ୍ୟାରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଶିବ ତାଙ୍କୁ ଦର୍ଶନ ଦେଲେ କି ବର ମାଗୁଚ ମାଗ । ଭୀମ କହିଲେ—"ପ୍ରଭୁ ମୋର ପିଲାଦିନରୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ବଦନାମ ଅଛି । ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଖାଦ୍ୟପ୍ରିୟ । ମାତ୍ରାଠିକ୍ କରି ଯାହା ପାଏ, ଗିଳିପକାଏ । ଯଦି ମୋ ଉପରେ ଆପଣଙ୍କର କରୁଣା ବର୍ଷିଲା, ତେବେ ମୋତେ ଏହି ବର ଦିଅନ୍ତୁ—ମୁଁ ଯେତେବେଳେ ଚାହିଁବି ମୋତେ ଖାଇବା ଲାଗି ସୁସ୍ୱାଦୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମିଳିଯିବ । ମୁଁ ଖାଇ ଚାଲିଥିବି···ଚାଲିଥିବି···ଚାଲିଥିବି ।"

ଶିବ ଟିକିଏ ମୁରୁକି ହସା ଦେଇ କହିଲେ, "ତୁ ଯେଉଁ ବରଟା ମାଗିଲୁ ମନ୍ଦ ନୁହେଁ । ତେବେ କଥା କ'ଣ କି ତୁ ସବୁଦା ଖାଇ ଚାଲିଲେ ପେଟ ବିଶ୍ରାମ ନେବାକୁ ସମୟ ପାଇବନି । ସବୁବେଳେ ଲେଡ଼ିଂ ଅନ୍‌ଲେଡ଼ିଂ କରି ସେ ବେଦମ୍ ହୋଇ ପଡ଼ିବ । ପେଟ ଖରାପ ହେଲେ, ଦେହ ଖରାପ ହେବ । ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ, ତୋର ଏ ଯେଉଁ ବଳୁଆପଣ ଦାଦାଗିରି କୁଆଡ଼େ ଉଭେଇଯିବ । ସେଥିପାଇଁ ମୋର ତୋତେ କହିବା କଥା, ତୁ ଯେତେ ପାରୁଛୁ ସେତେ ଖାଆ; କିନ୍ତୁ ସପ୍ତାହକୁ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଉପବାସ କର ।" ଭୀମ କୁଣ୍ଠୁ କୁଣ୍ଠୁ ହେଲେ—"ମରିଯିବି ଆଜ୍ଞା" । ଶିବ କହିଲେ, "ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ନହେଲେ ମାସକୁ ଥରେ ହେଲେ ଚଳିବ ?" ଭୀମ କହିଲେ—"ନା, ତାହା ବି ନୁହେଁ । ଯଦି ନିହାତି ବଳଉଛନ୍ତି ସପ୍ତାହରେ ନୁହେଁ କି ମାସରେ ଥରେ ନୁହେଁ ବର୍ଷକୁ ଥରେ ପେଟରେ ଓଦାକନା ପକାଇ ମୁଁ ଶୋଇପାରିବି ।" ଶିବ କହିଲେ, "ଠିକ୍ ଅଛି ବେଟା ! ଜ୍ୟେଷ୍ଠ ଶୁକ୍ଳ ଏକାଦଶୀ ତୋହରି ନାମରେ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ହେବ । ଏହି ଦିନ ତୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପବାସ କରିବୁ ।" ବର୍ଷକ ୩୬୫ ଦିନରୁ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଉପବାସ କରି ଭୀମ ସେତିକରେ ସୁସ୍ଥସବଳ ରହିଲେ । ଏହିଭଳି ଉପବାସର ମହାତ୍ମ୍ୟ ଅବର୍ଣ୍ଣନୀୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ସୁସ୍ଥଲୋକ ସପ୍ତାହକୁ ଦିନେ କିମ୍ବା ମାସକୁ ଦିନେ କିମ୍ବା ବର୍ଷକୁ ଦିନେ ଯେମିତି ହେଲେ ଉପବାସ କରିବା କଥା ।

ପୁରାଣ ଭଳି ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଏକ କଥା ଅଛି—ଏକଦା ପାର୍ବତୀ ଶିବଙ୍କୁ ପଚାରିଲେ, "ପ୍ରଭୋ ! ମୋତେ ଏମିତି ଗୋଟେ ଅବ୍ୟର୍ଥ ଔଷଧ କୁହନ୍ତୁ ଯାହାଫଳରେ ଭଲ ହେଉ ନଥିବା ରୋଗ ନିଶ୍ଚିତ ଭଲହେବ । ତେବେ ସେ ଔଷଧ ମାଟିରୁ ଜାତ ହୋଇ ନଥିବ କି ଖଟା ମିଠା, କଷା ପିତା ରାଗ ଆଦି ଷଡ଼ଗୁଣ ସେ ଔଷଧରେ ନଥିବ ।"

ଶିବ ହସିହସି ଉତ୍ତର ଦେଲେ—"ପାର୍ବତୀ, ସେ ଔଷଧ ହେଉଛି ଉପବାସ । ଯେକୌଣସି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତୁମେ ଉପବାସ କର । ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ ।"

ଏଥିରୁ ଉପବାସର ଉପାଦେୟତା ସହଜରେ ବୁଝିହୁଏ ।

ଅନେକ ଉପବାସ କହିଲେ ଭୋକରେ ରହିବା ବୁଝନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନଥିବା ଯୋଗୁ ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବ ବୋଲି ଉପବାସ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତି । ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ କେବେ ଯଦି ଓଷାବ୍ରତ ପାଇଁ ଉପବାସ କରନ୍ତି ନିର୍ଜଳା ରହନ୍ତି । ନିର୍ଜଳା ଉପବାସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । ଉପବାସ ପରେ ପରେ ସେମାନେ ଗୁରୁପାକ ଆହାର କରନ୍ତି । ଏଥିରୁ ଉପବାସର କୌଣସି ଲାଭ ସେମାନଙ୍କୁ ମିଳେ ନାହିଁ । ଯେଉଁମାନେ ଉପବାସ କଲେ ଶରୀର ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ କମ୍‌ଜୋର ହୋଇଯିବ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି, ଏଭଳି ଲୋକଙ୍କୁ ଉପବାସରୁ ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳି ନଥାଏ । ତାଙ୍କର ଚିନ୍ତା ତାଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବାଠାରୁ ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ସେଇ ମାନସିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଅଧିକ ଜୀବନୀଶକ୍ତି କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଅପର ପକ୍ଷରେ ଯେଉଁମାନେ ଉପବାସରୁ କିଛିଟା ଲାଭ ଆଶା କରନ୍ତି, ଶରୀର ସହିତ ମନକୁ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ଉପବାସ ସମୟରେ ବିଶ୍ରାମ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଯାହାଫଳରେ ତାଙ୍କର ଜୀବନୀଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଅଧିକ କ୍ଷମତାସମ୍ପନ୍ନ ଏବଂ ସତେଜ କରିଦିଏ । ଉପବାସ ପରେ ଶରୀର ଏତେ ତୀବ୍ର ଭାବରେ ଉନ୍ନତି କରେ ଯେ, ଭୋକରେ ରହିଥିବା ଦିନମାନଙ୍କରେ ଯାହା ଊଣା ପଡ଼ିଥାଏ, ତାହାଠାରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ହରାଇଥିବା ଶକ୍ତିଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ମିଳିଥାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଉପବାସ ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଦୂଷିତ ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ ଥରେ ସଫେଇ ହୋଇଗଲେ ଶରୀର ତାପରେ ନିଜର ସ୍ଥିତିକୁ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଏମିତି ପ୍ରଯତ୍ନ କରିଥାଏ ଯେ, ଭବିଷ୍ୟତରେ କେବେ ଯଦି ମଇଳା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ, ସେ ତାର ନିଜସ୍ୱ ଢଙ୍ଗରେ ତାକୁ ସଫେଇ କରିଦିଏ ।

ଉପବାସ ସମୟରେ ମଇଳା ସଫେଇ ଅତି ଦ୍ରୁତଗତିରେ ହୁଏ । ଏହି ସମୟରେ ଶରୀର, ମନ, ତଥା ପାଚନଯନ୍ତ୍ର ବିଶ୍ରାମ ପାଉଥିବାରୁ ଉଭୟଙ୍କର ସହିତ ନିଜର ସୁଧାର ଏବଂ ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଯାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଆଖି, କାନ, ନାକର ମଇଳା ସବୁ ନିଷ୍କାସିତ ହେବାରେ ଲାଗେ । ଜିଭ ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଉପରେ ମଇଳା ଜମେ । ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ମଳ ବାହାରେ । ପରିସ୍ରାର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ହୁଏ । ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଥର ଏନିମା ନେବା ଦ୍ୱାରା ପେଟରେ ଦୂଷିତ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ମଇଳା ମଧ୍ୟ ବାହାରିଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ କାହାରି କାହାରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପବାସ ସମୟରେ ଆରୋଗ୍ୟସଙ୍କଟ ଦେଖା

ଦେଇଥାଏ । କାରଣ ଅନୁଚିତ ଖାଦ୍ୟ ଭୋଗ ତଥା ଅତ୍ୟଧିକ ଔଷଧ ସେବନ, ଗୁରୁ ଅମ୍ଳ କୃତ୍ରିମ ଭୋଜନ ଜନିତ ଯେଉଁ ବିକାର ଅନ୍ତରେ ଏବଂ ଶରୀରର ଗଣ୍ଠିମାନଙ୍କରେ ଜମା ହୋଇଥାଏ, ପ୍ରକୃତି ତାକୁ ଆମ୍ଳତ୍ୱ ବିଦାରି କୋଷକାରି କଫ, ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି ଆକାରରେ ପଦାର୍ଥ ବାହାର କରିଦେବା କାମରେ ଲାଗିଯାଏ । ଏହାର ପରିଣାମ ଶୁଭ ହୋଇଥିବାରୁ ଏଥିରେ କେହି ଧୈର୍ଯ୍ୟ ହରାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ଶରୀରରୁ ମଇଳା ଆବର୍ଜନା ସଫା କରିବା, ଶରୀରକୁ ନିର୍ମଳ ଏବଂ ଦୋଷମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହାଠାରୁ ଭଲ ଉପାୟ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଉପବାସ ଏକ ଅମୋଘ ବିଧି ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି—"ଆହାରଂ ପଚତିଶିଖୀ ଦୋଷାନ ହାର ବର୍ଜିତ" । ଅର୍ଥାତ୍ ଅଗ୍ନି ଆହାରକୁ ପରିପାକ କରେ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ତରେ ଖାଦ୍ୟ ନଥାଏ ସେତେବେଳେ ଦୋଷକୁ ପଚାଏ ବା ପରିପାକ କରେ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଉପବାସ ଏକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । କେବଳ ଉପବାସ ପରାୟଣ ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ଉନ୍ନତି ହୋଇ ନାନାରୋଗ ଦୂର ହୁଏ ବୋଲି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ମତ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଗୋଟିକେଇଏ ଔଷଧ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଗୋଟିଏ ଦିନ ଉପବାସ କରନ୍ତୁ ସବୁ ଠିକ ହୋଇଯିବ । ଔଷଧ ଗୋଟିଏ ପକ୍ଷରେ ରୋଗକୁ ଚପେଇଦିଏ, ଅପର ପକ୍ଷରେ ଶରୀର ଭିତରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ବିଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥର ମାତ୍ରାକୁ ବଢ଼ାଇଦିଏ । ଏହି ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥ ପରେ ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ରୂପେ ଦେଖାଦିଏ । ସେ ସମୟରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଆଉ ରୋଗ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇପାରେ ନାହିଁ । ତାହା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ବହୁ କଷ୍ଟ ଦିଏ । ଏ ସ୍ଥିତିରେ ଆମର ସର୍ବପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ନିରର୍ଥକ ଔଷଧ ଉପରେ ଆସ୍ଥା ନରଖି ଶରୀର ଭିତରେ ଥିବା ପ୍ରକୃତିଦତ୍ତ ଶକ୍ତିକୁ ନିଜର କାମ କରିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ଏବଂ ନିଜେ ତାର ପାଖେ ପାଖେ ରହି ଯଥାଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟ କରିବା । ଏହାରି ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଉପବାସ । କେବଳ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଏହି ପ୍ରାକୃତିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହେବା ସମ୍ଭବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତଃକରଣ ପରିଷ୍କୃତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପୁଣି ନବୀକରଣ ହୋଇଥାଏ । କୂଅରୁ ମଇଳା ପାଣି ପଙ୍କ ଉଟାଳି ଦେଲେ ଯେମିତି ନୂଆ ପାଣି ଝରେ, ସେମିତି ଶରୀରରେ ନୂତନ ଶକ୍ତିଉତ୍ପାଦକ ପଦାର୍ଥ-ଗୁଡ଼ିକର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ—"ଉପବାସ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ବାହ୍ୟଶକ୍ତି ସାଧନ ଏବଂ ଔଷଧର ବିନା ସହାୟତାରେ ଏହା ଶରୀରରୁ ରୋଗକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।"

ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚରକ ଏବଂ ବାଗଭଟ୍ଟ ରୋଗର ନିବୃତ୍ତି ପାଇଁ ଉପବାସ ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ମତ ଦିଅନ୍ତି । ଡଃ ଡେୱି କହନ୍ତି—ଔଷଧ ନୁହେଁ ରୋଗୀକୁ କେବଳ ରଖି

ରୋଗକୁ ମାରନ୍ତି । ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ କହନ୍ତି—ଉପବାସ, ଏହମା ଏକ ଢଙ୍ଗେ ଛୁଟିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟକୁ ଅବକାଶ ମିଳେ । ଛୁଟିଦିନମାନଙ୍କରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ ପ୍ରସନ୍ନତା ମିଳେ ସେହିଭଳି ପ୍ରସନ୍ନତା ଉପବାସ ଦିନମାନଙ୍କରେ ପାଚନତନ୍ତ୍ର ଅନୁଭବ କରେ । କିନ୍ତୁ ଏହି ଅବସରକୁ ସେ ଆଳସ୍ୟରେ କଟାଏ ନାହିଁ ବରଂ ଭଙ୍ଗାରୁଜା ଅଂଶକୁ ନିର୍ମାଣ କରିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲାଗିଯାଏ । ତେଣୁ କୁହାଯାଏ ଉପବାସ ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଧନା ଏବଂ ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାକୃତିକ ପଦ୍ଧତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ କେବଳ ସମସ୍ତ ବିକାର ଦୂରକରିପାରେ; ମାତ୍ର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ ପାଇଁ ସେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରେ । ଏ ଦୁନିଆରେ କେବଳ ଖାଇ ଖାଇ ମରିବା ଅପେକ୍ଷା ଦିନେ ଅଧେ ନ ଖାଇ ରହିବା କ'ଣ ବୁଦ୍ଧିମାନର କାମ ନୁହେଁ ?

ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ବଡ଼ କଠୋର । ଯିଏ ଜାଣିଶୁଣି ବା ଅଜ୍ଞାନବଶତଃ ତାର ନିୟମକୁ ଉଲ୍ଲଂଘନ କରେ, ସେ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ଦଣ୍ଡିତ ହୁଏ । ଏହି ଦଣ୍ଡକୁ ଏଡ଼େଇବା ପାଇଁ ପୁଣି ଯଦି ସେ ଡାକ୍ତରର ସହାୟତା ନିଏ, ପ୍ରକୃତି ଆହୁରି ରୁଷ୍ଟ ହୋଇଉଠେ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାପର ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ କରାଯାଇ ନ କରିଛୁ, ଅସଂଯମତାପୂର୍ବକ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା କୃତ୍ରିମ ଆହାର ବିହାର, କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଫଳରେ ସେ ରୋଗ ଆମକୁ ହୋଇଛି ବୋଲି ନିଜ ମୁହଁରେ ସ୍ୱୀକାର ନ କରିଛୁ, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରକୃତି ତାକୁ କ୍ଷମା ଦିଏ ନାହିଁ । ଏ ଦୁନିଆରେ ସେଥିପାଇଁ ଏକମାତ୍ର ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ ହେଉଛି—'ଉପବାସ' । ଆତ୍ମଶୁଦ୍ଧିର ମଧ୍ୟ ଏହା ହେଉଛି ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ । ଏହା ଶାରୀରିକ ମଳ ଦୂର କରିବାରେ ଯେମିତି ସକ୍ଷମ, ସେମିତି କାମ କ୍ରୋଧ ଲୋଭ ଆଦି ମାନସିକ ମଳ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ କୁତ୍ସିତ ବିଷୟ ଓ ପାପମୟ ଜୀବନରୁ ନିବୃତ୍ତି ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସକ୍ଷମ । ସେଥିପାଇଁ ଗୀତାରେ ଲେଖାଅଛି– "ବିଷୟା ବିନିବର୍ତ୍ତନ୍ତେ ନିରାହାରସ୍ୟଦେହିନ" ଅର୍ଥାତ୍ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ବିଷୟ ବିକାରର ନିବୃତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କେହି କେହି ଉପବାସକୁ ଏକ ସହଜ ଅଥଚ ସମର୍ଥ ଯୋଗସାଧନା ବୋଲି କହିଥାଆନ୍ତି ।

ଉପବାସରୁ ମିଳୁଥିବା ଲାଭ :

ପ୍ରଥମତଃ ଉପବାସ ହେଉଛି ମଳ ପରିଶୋଧନ ଏବଂ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର ପାଇଁ ଏକ ଫଳପ୍ରଦ ଉପଚାର । ଏହାଦ୍ୱାରା ପାକସ୍ଥଳୀରେ କ୍ଷତ କିମ୍ବା ଫୁଲା ଥିଲେ ତାହା ଶୁଖିଯାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀ ବଢ଼ିଥିଲେ ତାହା ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଥିଲେ ଯଥାସ୍ଥାନକୁ ଆସିଯାଏ । ଦୁର୍ବଳ ଯକୃତ ଏବଂ ମୂତ୍ରପିଣ୍ଡ ପୁଣି ତାର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ଫେରିପାଏ । ନିୟମିତ ଉପବାସ ଫଳରେ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଓ କର୍ଣ୍ଣର ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର, ସ୍ନାୟୁକେନ୍ଦ୍ର, ନବଜୀବନ ଲାଭକରି ଅଧିକ

ସର୍ବସ୍ୱ ହୋଇଉଠେ । ତାଦ୍ୱାରା ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ତଥା ବୁଦ୍ଧିବୃତ୍ତିର ଯେମିତି ବିକାଶ ହୁଏ ସେମିତି ମାନସିକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ଆଉ ଗୋଟିଏ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ତାହା ହେଉଛି ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ଲୋକଙ୍କର ହଜମଶକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ କମିଯାଇ ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପାରନ୍ତି; ମାତ୍ର ଉପବାସ କରୁଥିବା ଲୋକର ହଜମ ଶକ୍ତି, ପରିପୋଷଣ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଦେହାତ୍ମିକରଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ବିଧିବିଧାନର ସହିତ ଦୀର୍ଘଦିନ ଉପବାସ କଲେ ବହୁ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଯଥା—ରକ୍ତଚାପ, ସନ୍ଧିପ୍ରଦାହ, ଏପେଣ୍ଡିସାଇଟିସ୍, ମୂତ୍ରଗ୍ରନ୍ଥି ପ୍ରଦାହ, ମେଦରୋଗ, ବାତରୋଗ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ପଥୁରି ରୋଗ, ଚର୍ମରୋଗ ଆଦି ଅନେକ ରୋଗ ଅତି ସହଜରେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଜ୍ୱର, ସର୍ଦ୍ଦି ଆଦି ବହୁ ତରୁଣ ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଉପବାସ ଫଳରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଏସବୁ ଗଲା ଶାରୀରିକ ଲାଭ । ସେମିତି ବହୁ ଆତ୍ମିକ ଲାଭ ମଧ୍ୟ ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଚୋର, ଠକ, ଦୁରାଚାରୀ, ଦୁର୍ବ୍ୟସନୀ, ହତ୍ୟାକାରୀ, ସେଭଳି ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଉପବାସ ଦ୍ୱାରା ନିଜର ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତ କରି ପାରିବେ । ଗାନ୍ଧିଜୀ ଯେତେବେଳେ କିଛି ଗୋଟାଏ ଭୁଲକରି ପକାନ୍ତି, ସେ ଭୁଲର ପୁନରାବୃତ୍ତି ନ ହେବାକୁ ସେ ଉପବାସ କରନ୍ତି । ସେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଉପବାସର ସୁଫଳ ବିଷୟରେ ଅନେକ କଥା କହନ୍ତି ।

ବୈଜ୍ଞାନିକ କୌଶଳଯୁକ୍ତ ଉପବାସ ବିଧି :

ତିନିଦିନରୁ ସାତଦିନ ଉପବାସକୁ ସ୍ୱଳ୍ପ ଉପବାସ ଏବଂ ଦଶଦିନରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଉପବାସକୁ ଦୀର୍ଘ ଉପବାସ କୁହାଯାଏ ।

ଉପବାସ ପୂର୍ବରୁ :

ପାଟିଠାରୁ ପାକସ୍ଥଳୀ, ମଳଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତିରିଶ ଫୁଟ ଲମ୍ବର ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଆପଣ ଆବର୍ଜନାମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ତେଣୁ ଦୃଢ଼ ମନୋବଳ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ଉପବାସ ବିଧି ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ । ସେସବୁ ହେଲା ପ୍ରଥମତଃ ଶରୀର ସହିତ ମନକୁ ମଧ୍ୟ ଯାବତୀୟ ଟେନ୍‌ସନଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନ ରଖିବା, ଖାଇବା ପାଇଁ ଆତୁର ବା ଚିନ୍ତିତ ନ ହେବା, ଜିହ୍ୱା ଲାଳସାକୁ ସଂଯତରେ ରଖିବା, ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଜଳପାନ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି । ମନୋଭୂମିକୁ ଏହିଭଳି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହିତ ଉପବାସ କରିବାର କିଛିଦିନ ଆଗରୁ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଶ୍ୱେତସାର, ଚର୍ବି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ କମାଇ ଯଥେଷ୍ଟ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଉଚିତ । ସବୁଠୁଁ ଭଲ କଞ୍ଚା ପାଚିଲା ଫଳ, କଞ୍ଚା ପନିପରିବା, ପଦାଦିର ରସ, କମଳା ସେଓର ରସ, ମହୁ ପାଣି, କିସ୍‌ମିସ୍, ବରୁଚ ପାଣି ପିଇ ଦେହକୁ ନିର୍ମଳ କରି ଉପବାସ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ଉପବାସର ଠିକ ପୂର୍ବରୁ ପେଟରେ ଗରମ ଥଣ୍ଡା ସେକ ଦେଇ ଏନିମା ନେଇ ଝାଡ଼ା ସଫା କରିବାକୁ ହୁଏ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜିଭରୁ ମଇଳା ଯାଇ ସଫା ନ ହୋଇଛି, ନିଶ୍ୱାସ ବାୟୁ ଗନ୍ଧହୀନ ନ ହୋଇଛି ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ କ୍ଷୁଧା ନ ଆସିଛି, ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପବାସ କରିବା ବିଧେୟ ।

ଦୁର୍ବଳ ଲୋକଙ୍କୁ ରୋଗ ୨।୩ ଦିନ ଉପବାସକରି ଛାଡ଼ି ଦେବା ଉଚିତ । ପୁଣି କେତେଦିନ ପରେ ୩।୪ ଦିନ ଉପବାସ କରାଯାଇପାରେ । ତାଙ୍କ ଲାଗି ଫଳରସ ମାନ ଉପବାସ ଉତ୍ତମ ।

ଉପବାସ ସମୟରେ :

ଉପବାସ ସମୟରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୋଳରେ ମୁଁ କେଶ୍ ସୁରକ୍ଷିତ ଅଛି ଏମିତି ଭାବ ତାଙ୍କର ନାମ ସ୍ମରଣ, ମନନ କରିବା ବିଧେୟ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ସ୍ନାନ, ମୁକ୍ତବାୟୁରେ ବିଶ୍ରାମ, ଭୂମିରେ ଶୟନ, ସକାଳ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ସେବନ, ମାଲିସ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଯୋଗ ଆଦି ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ଏହିଭଳି ପ୍ରକୃତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକୃତି ତାର କାର୍ଯ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧରେ କରେ ।

(୧) ଉପବାସ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଯନ୍ତ୍ର ଆତ୍ମୀକରଣ କାର୍ଯ୍ୟ ବନ୍ଦକରି ଆବର୍ଜନା ଦୂର କରିବାରେ ଲାଗି ପଡ଼ନ୍ତି । ଫଳରେ ବହୁ ଦିନର ପୁରୁଣା ମଳ ଅନ୍ତର ପର୍ଦ୍ଦାରୁ ଛାଡ଼ି ବାହାରିଯିବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଅନ୍ତରେ ଜମା ହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରୁ ଟାଣି ହୋଇ ବିଜାତି ଦ୍ରବ୍ୟମାନ ଅନ୍ତର ନିମ୍ନଭାଗରେ ଜମା ହୁଏ । ଫଳରେ ପେଟରେ ବାୟୁ ବୃଦ୍ଧି, ପେଟ ଟୁକ୍‌ମୁକ୍ ଓ କଳ କଳ ହୁଏ । ପେଟରେ ଗରମ ଥଣ୍ଡା ପ୍ରୟୋଗ, ଓଦା କନାପଟିର ପ୍ରୟୋଗ, କଟିସ୍ନାନ ଓ ଉଷୁମ ଲେମ୍ବୁ ଜଳରେ ଏନିମା ନେବା ଦ୍ୱାରା ଏଇ ମଇଳା ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

(୨) ଏହିପ୍ରକାର ବିଷ ରକ୍ତ ସ୍ରୋତରେ ସଞ୍ଚାଳିତ ହେବା ସମୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ବାଟ ଦେଇ ଯିବା ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ମୁଣ୍ଡବୁଲା, ବେଦନା ଉପସ୍ଥିତ ହୁଏ । ଏପରି ହେଲେ ପାଦକୁ ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରୋତ ପାଦଆଡ଼କୁ ପ୍ରବାହିତ ହେବା କାରଣରୁ ମୁଣ୍ଡ ହାଲ୍‌କା ହୋଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ଲାଭ ମିଳେ । ପେଟରେ ଓଦାକନାର ପଟି । ଏନିମା ମଧ୍ୟ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟତା କରେ ।

(୩) ପ୍ରତ୍ୟହ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଥର ଉଷୁମ ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ ଏନିମା ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦୁଇଥର ନ ହେଲେ ବି ଥରେ ନିଆଯାଇପାରେ । ସନ୍ଧ୍ୟାବେଳେ ଏନିମା ନ ନେଲେ ମଧ୍ୟ ପେଟରେ ଗରମ ଥଣ୍ଡାର ପ୍ରୟୋଗ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ଉଚିତ ।

(୪) ଉପବାସ ସମୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ୨।୩ ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଏବଂ ସମଗ୍ର ରାତ୍ରି ପାଇଁ ଓଦା କପଡ଼ାର ପେଟପଟି ନେଇ ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

(୫) କଟିସ୍ନାନ ସକାଳ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କରାଯିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । ଦେହ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିଲେ କଟିସ୍ନାନ ପରେ ପରେ ଦେହରେ ପାଣି ନ ଢାଳି କେବଳ ମୁଣ୍ଡରେ, ବେକ କାନ୍ଧରେ ପାଣି ଢାଳି ସମଗ୍ର ଦେହକୁ ଓଦା ତଉଲିଆରେ ପୋଛି ଦେବା ଉଚିତ ।

କଟିସ୍ନାନ ପରେ ପରେ ଶେଯରେ ଶୋଇ ସମଗ୍ର ଦେହରେ ଶୀତଳ ଘର୍ଷଣ କରିବା ବିଧେୟ । ଏହା ଫଳରେ ଚର୍ମ ନିର୍ମଳ ରହେ ଏବଂ ଚର୍ମବାଟେ ମଇଳା ନିଷ୍କାସନ ହୋଇ ଯାଏ ।

(୬) **ପାନୀୟ** :—ଉପବାସ ସମୟରେ ଜଳ ବ୍ୟତୀତ ଆଉ କିଛି ଗ୍ରହଣ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହି ଜଳରେ କାଗେଜି ରସ ମିଶାଇଲେ ଅତି ଉତ୍ତମ । ଦିନକୁ ଜଳର ପରିମାଣ ଦୁଇ ଲିଟର ଯାଏ ହେବା ଭଲ । ଏତେ ପାଣି ପିଆଯିବ ଯେ, କିନ୍ତୁ ଏକାଥରକେ ନୁହେଁ । କେତେବେଳେ ହେଲେ ଉପବାସ ସମୟରେ ପେଟଭରି ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରତି ଏକଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ୩।୪ ଢୋକ (କିମ୍ବା ୧ କପ୍) ଦିନକ ଭିତରେ ବହୁଥର ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ପାଣି ପିଇଲା ବେଳେ ପାଣିକୁ ଦୁ' ପାଟି ଚୋବାଇ ଦେଇ ଚାଖି ଚାଖି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଲେମ୍ବୁ ମିଶା ସଜପାଣି ଏଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ଦିନକୁ ୨।୩ ଟି ଲେମ୍ବୁ ହେଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ।

ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ପାଣି ମଝିରେ ମଝିରେ ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ମାତ୍ର ନିଦ ଭାଙ୍ଗିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ରୋଗୀ ମୋଟା ବା ଶୋଥ ବେମାରିଆ ହୋଇଥିଲେ ଉପବାସ ସମୟରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପାଣି ପିଇବେ । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଯେତେବେଳେ ଶୋଷ ହେବ ବିନା ଦ୍ୱିଧାରେ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ ।

ପୁରାତନ ରୋଗୀ ଅତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିଲେ ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ ଦୁ' ଚାମଚରେ ଚାମଚେ ମହୁ କିମ୍ବା ମହୁ ଅଭାବରେ ଝରାଗୁଡ଼ ୧୦।୧୫ ଗ୍ରାମ୍ ମିଶାଇ ଦିନକ ଭିତରେ ତିନିଚାରିଥର ପିଆଯାଇପାରେ । କମଳା, ମୌସୁମୀ, ମିଠା ଅଙ୍ଗୁର, ବେଦନା ଆଦି ଫଳରସରେ ପାଣି ମିଶାଇ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ଟମାଟୋ ରସ ବା କଞ୍ଚାଦୁଧ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ନ ହେଲେ ଫିକା ତରକାରିର ରସ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଆଳୁ, କନ୍ଦମୂଳ, ସାରୁ, କଞ୍ଚାକଦଳୀ ଓ କଖାରୁ ଆଦି ଶ୍ୱେତସାରପ୍ରଧାନ ପରିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ଯଥା ଶାଗ, (ପିତା, କୋସଲା, ଖଡ଼ୁଆ, ଖଟା ଶାଗ ବ୍ୟତୀତ) (ପାଳଙ୍ଗ ହେଲେ ସବୁଠୁଁ ଭଲ) ବାଇଗଣ, ବନ୍ଧା, କଦଳି, ସଜନାଛୁଇଁ, ପୋଟଳ, ଗାଜର,

ମୂଳା, ଧନିଆ, ଶିମ୍ବ ଆଦି ପରିବାକୁ ଟିକିଟିକି କାଟି କାଟି ସେଥିରେ ପରିବା ଚାରି ଦୁଇଗୁଣ ପାଣିରେ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦୀ ଦେଇ ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ ସିଝାଇ ଛାଣି ପାଣି ମଣ୍ଡରେ ସେହି ସିଝା ପରିବାର ଜ୍ୱାଥକୁ କନାରେ ଛାଣି ଉଷ୍ଣରେ ଲେମ୍ବୁ ଚପୁଡ଼ି ମହୁ ଆଦି ମିଶାଇ ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । (ମାତ୍ର ସେଥିରେ ଲୁଣ କିମ୍ବା ଚିନି ଆଦୌ ପଡ଼ିବ ନାହିଁ) ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ କ୍ଷାର ଏବଂ ଧାତବ ଲବଣ ପାଏ ।

ଏହିତ ହେଲା ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀଙ୍କ କଥା । ଉପବାସକାରୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ଲୋକ ଅଛନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଥବା ତୃତୀୟ ଦିନରେ ଭୋକର କିଛି ଅଧିକ କଷ୍ଟ ମାଲୁମ ହୁଏ । ତାହାକୁ ବାନ୍ତି ହେଲାଭଳି ଲାଗେ । ଏଥିରେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ଡରିବାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ଟିକିଏ ସାହସ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖିଲେ ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ । ସେମାନେ ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ଲେମ୍ବୁ ମିଶ୍ରିତ ଜଳ ବଦଳରେ ଫଳରସମିଶା ଜଳ ନେବା ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ । କମଳା, ମୌସୁମୀ, ମିଠା ଅଙ୍ଗୁର ଆଦି ଫଳରସ ଅଧପାଏ ଲେଖାଏ ଦିନରେ ୪।୫ ଥର ନେବା ଉଚିତ୍ । ଦୁଧ, କମଳାରସ, ବେଲପତ୍ରରସ କିମ୍ବା ଧାରୋଷ୍ଣ କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ନହେଲେ ସିଝା ତରକାରୀର ରସ ନିଆଯାଇପାରେ । ଯେଉଁ ପରିବା କଞ୍ଚା ଖିଆଯାଇ ପାରିବ ସେ ସବୁର ରସ ବାହାର କରି ମଧ୍ୟ ପିଆଯାଇପାରେ । ତରଭୁଜ କିମ୍ବା ପଇଡ଼ର ପାଣି, କିଛି ନ ହେଲେ ଘୋଳଦହିରେ ମଧ୍ୟ କାମ ଚଳାଇନେବା ଉଚିତ୍ । ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି—ଉତ୍ତମ ଏବଂ ରସୁଆଳି ଫଳରସ ଅଧିକ ହାଲକା ଏବଂ ଅଧିକ ପୋଷକ ଅଟେ । ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଫଳ, ଶାଗଭାଜି ଆଦିରେ ଉତ୍ତମ ଫଳ ଅପେକ୍ଷା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ କମ୍ ଥାଏ ଏବଂ ଗରିଷ୍ଠତା ଅଧିକ ଥାଏ । ତଥାପି ମଧ୍ୟ ଯେଉଁ ଲୋକଙ୍କୁ ପରିସ୍ଥିତିବଶତଃ ଭଲ ଫଳ ମିଳେ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ନିମ୍ନସ୍ତରର ଜିନିଷରେ କାମ ଚଳାଇ ପାରନ୍ତି । ଏକଥା ଧ୍ୟାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ଉପରୋକ୍ତ ରସଯୁକ୍ତ ଆହାର ମଧ୍ୟ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଏବଂ ଅଧିକ ଥର ନିଆଯାଇ ପାରେ । ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଅଧିକ ସମୟ ଅନ୍ତରରେ ଏ ଦୁଇ ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ମନରେ ରଖି ଉପବାସ ଚଳାଇବା ଉଚିତ । ପେଟକୁ ଅଧିକାଧିକ ଆରାମ ଦେବା ଉପବାସର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଟେ । ଯଦି ଅଧିକ ଆହାର ପେଟରେ ପହଞ୍ଚୁଥାଏ ତାହାଦ୍ୱାରା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂରଣ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଉପବାସ ସମୟରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏବଂ ପ୍ରତିକାର :

(୧) ପୁରୁଣା ରୋଗରେ ଉପବାସ ସମୟରେ ପେଟ ଟକ୍‌ମକ୍, ଘୁଘୁ, କଳକଳ, ହୋଇଥାଏ । ପେଟରେ ପ୍ରଚୁର ମଇଳା ଏବଂ ବାୟୁ ଆସି ଜମୁଥିବାରୁ ଏପରି ହୁଏ । ନିୟମିତ ପେଟମାଲିସ, କଟିସ୍ନାନ ଏବଂ ଏନିମା ନେଲେ ଏସବୁ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

(୨) ଶରୀରରେ ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର ଅଥବା ହ୍ରାସ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ନିୟମିତ କଟିସ୍ନାନ, ଏନିମା ନେବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଉପଦ୍ରବ ଦୂର ହୁଏ ।

(୩) ପାଟିର ଲାଳ ବଡ଼ ଅଠାଳିଆ ଏବଂ ବନ୍ଧଳିଆ ହୁଏ । ଜିଭରେ ମଇଳା ଜମି ମୋଟା ହୋଇଯାଏ । ପାଟି ଗନ୍ଧାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ପାଟିକୁ ବାରମ୍ବାର ବିଶୁଦ୍ଧ ମାଟି, ଲେମ୍ବୁରସ, ଗୁଣ୍ଡଳିଆ ପତ୍ରରେ ଘଷା କରିବ । ଜିଭ ଛେଲି ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ କୁଳି କରିବା ଉଚିତ । ଯଥେଷ୍ଟ ଲେମ୍ବୁପାଣି ମଧ୍ୟ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

(୪) ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଯକୃତରେ ବହୁତ ଆବର୍ଜନା ଥାଏ, ସେଠୁ ପିତ୍ତ ନିଃସୃତ ହୋଇ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଆସିବା ଫଳରେ ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଏହା ବିପଦଜନକ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ-ମାନେ ପୂର୍ବରୁ ଔଷଧ ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ନେଇଥାନ୍ତି ସେ ବିଷ ମଧ୍ୟ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଆସି ଜମା ହେବାଦ୍ୱାରା ବାନ୍ତି ହୁଏ । ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ରୋଗୀ ସବଳ ଥିଲେ ଉପବାସ ଚାଲୁ ରଖିବା ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଥିଲେ ଭଙ୍ଗ କରିବା ଉଚିତ ।

(୫) ଝାଳ ବଡ଼ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ସକାଳେ, ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୩ ଥର ସମଗ୍ର ଦେହରେ ଶୀତଳ ଘର୍ଷଣ ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଆଉ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ହୁଏ ନାହିଁ ।

(୬) ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଉପବାସ ସମୟରେ ଦୁଇ ତିନି ଦିନ ଯାଏ ଓଜନ କମିଯାଏ; ମାତ୍ର ତାପ କମେ ନାହିଁ ।

(୭) ଯଦି ଉପବାସ ସମୟରେ ରୋଗୀ ପ୍ରଳାପ କରେ ତେବେ ଅବସ୍ଥା ବଡ଼ ଗୁରୁତର । ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଉପବାସ ଭାଙ୍ଗିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ମନରେ ଭୟ ଆସେ କାଳେ ମୋର କ'ଣ ହୋଇଯିବ ତେବେ ଉପବାସ ଭାଙ୍ଗିବା ଉଚିତ ।

ଅତି ବୃଦ୍ଧ, କ୍ଷୟରୋଗୀ, ଗର୍ଭବତୀ ସ୍ତ୍ରୀ, ରକ୍ତହୀନ ରୋଗୀ ପକ୍ଷେ ଦୀର୍ଘ ଉପବାସ ନିଷେଧ । ସେହିପରି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଏବଂ ଅତି ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀଙ୍କ ପକ୍ଷେ ନିରୋଳା ଉପବାସ କରିବା ଅବିଧେୟ । ସେମାନଙ୍କୁ ତରଳ, ଲଘୁପାକ, ଫଳରସ, ତକ୍ରମଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର, ଫଳରସ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଉପବାସ ପରେ (ଉପବାସ ଭଙ୍ଗର ବିଧାନ) :

ଉପବାସ କରିବା ସହଜ, ମାତ୍ର ଭାଙ୍ଗିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ପାରଣ କରିବାରେ ବିପଦ ନାହିଁ, ଭଙ୍ଗ କରିବାରେ ରହିଛି ବିପଦ । ଉପବାସ ପୂର୍ବରୁ ଯେମିତି ଲଘୁପାକ ଆହାର ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଆଯାଏ, ଉପବାସ ଭଙ୍ଗ ପରେ ସେମିତି ସେହିଭଳି କ୍ରମ

ବର୍ତ୍ତମାନ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଥାଏ । ଉପବାସ ଭାଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ଜଠରାଗ୍ନି ଏତେଦୂର ପ୍ରଜ୍ଜ୍ୱଳିତ ଥାଏ ଯେ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ ଗିଳିଦେବାକୁ ମନ ହୁଏ । ସେ ସମୟରେ ଅଶେଷ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସଂଯମ ଆବଶ୍ୟକ । ଉପବାସ ପରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ ଫଳରେ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଉପବାସ ଆରମ୍ଭରେ ପ୍ରଥମ ଦୁଇଦିନ ଅଭ୍ୟାସବଶତଃ ଖାଇବାର ଇଚ୍ଛା ଥାଏ; ମାତ୍ର ତୃତୀୟ ଦିନକୁ ଯେତେବେଳେ ଆବର୍ଜନା ଦୂର କରିବାରେ ସନ୍ଧିପାତଗୁଡ଼ିକ ଲାଗି ପଡ଼ନ୍ତି, ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ଇଚ୍ଛା ଆଉ ନଥାଏ । ଦେହ ବେଶ୍ ହାଲକା ଏବଂ ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଗେ ।

(୨) ଯେଉଁଦିନ ଉପବାସ ଭଙ୍ଗ କରିବେ ସେଦିନ ପ୍ରଥମେ ଏନିମା ନେଇ ଝାଡ଼ା ସଫା କରାଇବା ପରେ ଉପବାସ ଭଙ୍ଗ କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ତା'ପରେ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏନିମା ଦୁଇ ଓଳି ନ ହେଲେ ବି ଗୋଟିଏ ଓଳି ଚାଲୁ ରହିବା ଉଚିତ । ପ୍ରତିଦିନ କଟିସ୍ନାନ ପରେ ଶୀତଳ ଘର୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁଫଳ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

(୩) ଉପବାସ ଭାଙ୍ଗିବାର ପ୍ରଥମ କେତେଦିନ କେବଳ ତରଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ହୁଏ । ଯେତେଦିନ ଉପବାସ କରାଯାଇଥାଏ, ଉପବାସ ଭାଙ୍ଗିବା ସମୟରେ ପ୍ରାୟ ସେତିକି ଦିନ ରସାହାର କରି ଖାଦ୍ୟ ସଂଯମ କରାଯାଏ । ତା'ପରେ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ଆସିବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଯଦି ଗରିଷ୍ଠ, ସ୍ଥୁଳ, ମଳରୋଧକ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ବହୁ କ୍ଷତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

(୪) ସାତଦିନିଆ ଉପବାସ ଭାଙ୍ଗିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଅଧକପ ଗରମ ଜଳ ପାନ କରି ଉପବାସ ଭାଙ୍ଗିବା ଉଚିତ । ଏହି ଜଳପାନର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଫାଳେ କମଳା ଲେମ୍ବୁ, ଫାଳେ ମୌସୁମୀ ରସରେ ପାଣି (ଯେତିକି ରସ ସେତିକି ପାଣି) ମିଶାଇ ପିଇବା ଉଚିତ । ଯଦି କୌଣସି ଫଳ ନ ମିଳେ ତେବେ ପୋଟଳ, ବାଇଗଣ, ସଜନା ଛୁଇଁ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ଧନିଆ ପତ୍ର ଏବଂ ବିଲାତି ଆଳୁ ପରିବା ଯାହା ମିଳିବ ତାର ସିଝା-ପାଣି ଦିଆଯାଇପାରେ । ସେହି ପାଣିରେ ଲୁଣ ମସଲା ପଡ଼େନା । କେବଳ କାଗେଜି ରସ ମିଶାଇ ସେଇ ପାଣିରୁ ମାତ୍ର ଏକ କପ ରୋଗୀକୁ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହିଭଳି ଦିନକ ଭିତରେ ପ୍ରତି ଦୁଇଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ଚାରି ପାଞ୍ଚଥର ଦିଆଯିବ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ପଚିଶ ଗ୍ରାମ କିସମିସକୁ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ସେହି ପାଣିରୁ କପେ କପେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବଧାନରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ମହୁପାଣି, ଫଳରସ, ମହୁ ଓ ଲେମ୍ବୁପାଣି, ବେଲ୍ଲକରସ, ଗହମ ଦୁଧ ଏସବୁକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଗ୍ରୁଣି ଏକକପ୍ ମାତ୍ରାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମଦିନ ଏହିଭଳି ଲଘୁ ତରଳ ପାନୀୟ ଫଳରସ, କିଛି ନ ମିଳିଲେ ଦହି ଆଦି ଗ୍ରହଣ କରିବା ସମୁଚିତ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନକୁ ଏହାର ମାତ୍ରା ବଢ଼ାଇ ପାରନ୍ତି । ଯେତିକି ଫଳରସ ନେବେ ତାର ଚଉଠେ ପାଣି ସେଥିରେ ମିଶାନ୍ତୁ । କିସ୍‌ମିସ୍ ବତୁରା ପାଣି ପୂର୍ବଭଳି ଦିଆଯିବ ।

ତୃତୀୟ ଦିନ ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ରସ ନିଅନ୍ତୁ—ଯଥା ସେଓ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ବିଲାତିର କଞ୍ଚା କିମ୍ବା ସିଝା ରସ, ପଇଡ଼ ପାଣି, ଅଙ୍ଗୁର ରସ, ଛେନା ପାଣି, ପରିବା ଝୋଳ, ଥରକେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଫଳରସ ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ନେଇ ପାରିବେ । ଚତୁର୍ଥ ଦିନକୁ ହାଲୁକାପ୍ରକାର ଫଳକୁ ଆସି ପାରନ୍ତି । ଯଥା—ଖଜୁରି, ତରଭୁଜ, ବିଲାତି, ଗାଜର, ଜାମୁ, ଆମ୍ବ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଧାରୋଷ୍ଣ କଞ୍ଚା କ୍ଷୀରକୁ ଗୁଣି ଏକ କପ୍ ଦିଆଯିବା ପରେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଫଳରସ, ଛେନାପାଣି, ମହୁପାଣି ଆଦି ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ପଞ୍ଚମ ଦିନକୁ ଫଳ ଅର୍ଥାତ୍ କମଳା, ବେଦନା, ପିଜୁଳି ଯାହା ମିଳିବ ଥରକେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଫଳ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଭଲଭାବେ ଚୋବେଇ ଚୋବେଇ ଖିଆଯାଇ-ପାରେ । ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ପାଚିଲା କଦଳୀ (ଖାଲି ପେଟରେ କଦାପି ନୁହେଁ) ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ବିଶେଷତଃ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଖାଇଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଏସବୁର ଅଭାବରେ ହାଲକା ସିଝା ଯାଇଥିବା ତରକାରି ବା ସାଲାଡ୍ କଞ୍ଚାବ୍ୟଞ୍ଜନ ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଷଷ୍ଠ ଦିନ ବେଳାଏ ମାତ୍ର ପରିବାସିଝା ଦହି କପେ ଖୁବ୍ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥିବା ପୁରୁଣା ଚାଉଳର ଅନ୍ନ କିମ୍ବା ଦଲିଆ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ଚୋକଡ଼ ମିଶା ରୋଟି ଚୋବେଇ ଚୋବେଇ ଖିଆଯାଏ ।

ସପ୍ତମ ଦିନକୁ ଭାତ ରୋଟି ପରିବାସିଝାର ପରିମାଣ ସାମାନ୍ୟ ବଢ଼ାଯାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ସାଧାରଣ ଆହାରରେ ପହଞ୍ଚିବା ଉଚିତ । ଏହି ସପ୍ତାହରେ ଧାରୋଷ୍ଣ ଟାଟକା କ୍ଷୀର ଦୈନିକ ନିଆଯାଇପାରେ । ଯଦି ଘୋଳଦହି ନିଅନ୍ତି ସେଥିରେ ସାମାନ୍ୟ ଲୁଣ ମିଶାଇଲେ କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

ମୋଟାମୋଟିଭାବେ ଉପବାସ ଭଙ୍ଗ ପରେ ଯେତିକି ଦିନ ଉପବାସ ହୋଇଥିବ ସେତିକି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହିଭଳି ଖାଦ୍ୟ ନେଇ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟକୁ ଫେରିବାକୁ ହୁଏ । ଯାହା ଦେହରେ ଯାଏନା ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରୁ ବାଦ ଦେବାକୁ ହୁଏ । ନ ହେଲେ ବିଷମ ସ୍ଥିତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଦୀର୍ଘ ଉପବାସରେ ଅବଶ୍ୟ କିଛିଟା କଷ୍ଟ ହୁଏ, ମାତ୍ର ସେ କଷ୍ଟ ଦୁଇ ତିନି ଦିନରେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଉପବାସ ପରେ ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ପୁନଃଗଠିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଆଜିକାଲିର ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ତୁଳନାରେ ଏଭଳି ଅସ୍ୱାଦବ୍ରତ, ଇନ୍ଦ୍ରିୟ ନିଗ୍ରହ, କୃତ୍ରିମତାର ପରିତ୍ୟାଗ, ପ୍ରକୃତି ଅନୁକୂଳ ଆଚରଣ, ଆନନ୍ଦମୟ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ଯେ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ, ଏକଥା ସମସ୍ତେ ସ୍ୱୀକାର କରିବେ ।

ସ୍ୱଳ୍ପ ଉପବାସ :

ଯଦି ଗୋଟିଏ ଦିନ ପାଇଁ ଉପବାସ କରାଯାଏ ତେବେ ତାର ପୂର୍ବ ଓ ପର ଦିନର ଭୋଜନ ସାଧାରଣ ଭୋଜନର ତିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ମାତ୍ରାରେ କରିବା ଦରକାର । ଦୁଇଦିନିଆ ଉପବାସରେ ତୃତୀୟ ଦିନ ଫଳ ଖାଇ ତା ପରଦିନ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ଉପରକୁ ଆସିବା ଉଚିତ । ତିନିଦିନିଆ ଉପବାସରେ ଚତୁର୍ଥ ଦିନ କେବଳ ଫଳରସ ବା ତରକାରୀ ରସ, ପଞ୍ଚମ ଦିନ କେବଳ ଫଳ, ଷଷ୍ଠ ଦିନ ସକାଳେ ଓ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଫଳ ତଥା ମଧ୍ୟାହ୍ନରେ ରୋଟି ବା ଭାତ ଖାଇବା ଉଚିତ । ତାପରେ ସାଧାରଣ ଭୋଜନକୁ ଆସିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ରସାହାର :

ରସାହାର ଦିନମାନଙ୍କରେ ତିନି ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତର ପାଏ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ କମ ମାତ୍ରାରେ କୌଣସି ଫଳ ବା ତରକାରୀର ରସ (ଝୋଳ) ପିଇବା ଉଚିତ । ଫଳରସ ମଧ୍ୟରେ କମଳା, ମୌସୁମୀ, ସପୁରୀ, ଜାମୁ, ଟମାଟୋ ଇତ୍ୟାଦିର ରସ ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମ । ଯଦି ଏଗୁଡ଼ିକର ରସ ବହଳିଆ ହୁଏ ତେବେ ଅଧେ ରସରେ ଅଧେ ପାଣି ମିଶାଇ ପିଇବା ଉଚିତ ।

କାକୁଡ଼ି, ଲାଉ, ଟମାଟୋ, ଗାଜରର ରସ କଞ୍ଚା ପିଆଯାଇପାରେ । କାକୁଡ଼ି, ଲାଉ, ଗାଜରକୁ କୋରି କନା ସାହାଯ୍ୟରେ ଛାଣି ରସ ବାହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଅନ୍ୟ ପନିପରିବାକୁ ସିଝାଇ ରସ ବାହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଅଧକେଜି ପରିବାକୁ ୨୫୦-୩୦୦ ମିଲି ଲିଟର ପାଣିରେ ସିଝାଇ ଏହାର ରସକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଧେୟ ।

ପଥ୍ୟ ଓ ପଥ୍ୟସଂସ୍କାର ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସଂପର୍କ

ଯେମିତି ସଂପଦ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହେଉଛି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସେମିତି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଉପଚାର ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହେଉଛି 'ପଥ୍ୟସଂସ୍କାର' ବା ଖାଦ୍ୟନୀତି । ସେଥିପାଇଁ ଗାନ୍ଧିଜୀ କହୁଥିଲେ, "କଟିସ୍ନାନ ପରି ଯେତେସବୁ ଉପାୟ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ରହିଛି, ସେଗୁଡ଼ିକ ଯେତେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବ ସେତେ ଭଲ; କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୟୋଗ କୃତ୍ରିମ ।" ତେଣୁ ରୋଗମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସେ ସବୁର ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କଞ୍ଚାଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ସେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିଲେ ।

ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯେଉଁ ତିନୋଟି କଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା – ପରିପାକ ପ୍ରଣାଳୀ ଠିକ୍‌ରୂପେ କାମ କରୁଛି କି ନାହିଁ ? ମଳ ବିସର୍ଜନ ପ୍ରଣାଳୀ ଠିକ୍‌ରୂପେ ଚାଲୁଛି କି ନାହିଁ ? ଦିନର ଖଟଣୀ ପରେ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ୍ରା ହେଉଛି କି ନାହିଁ ? ଏତିକି ଯଦି ଜଣଙ୍କର ଠିକ୍ ଅଛି, ତାର ଆଉ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଏ ତିନୋଟି କଥା ନିର୍ଭର କରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଠିକ୍ ନିୟମରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ନିର୍ବାଚିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ଜଳପାନ କରିବା ଉପରେ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ହିଁ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଔଷଧ । ସେଥିପାଇଁ ଧର୍ମଧ୍ୱଜୀ ହିପୋକ୍ରିଟସ୍‌ମାନେ କହୁଥିଲେ – "ନିଜର ଭୋଜନ ଏବଂ ପାନୀୟ (ପାଣି)କୁ ହିଁ ନିଜର ଔଷଧରୂପେ ବ୍ୟବହାର କର । ତା' ବାହାରେ ଆଉ କୌଣସି ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।"

ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଅଛି—"ନାହାର ସମ କିଂଚିତ ଭେଷଜମୁପଲଭ୍ୟତେ, ଶକ୍ୟତେ ଅପ୍ୟନ୍ନ ମାତ୍ରେଣ ନରଃ କର୍ତ୍ତୁଂ ନିରାମୟଃ । ଭେଷଜେ ନୋପପନ୍ନ ଅପି ନିରାହାରେ ନ ଶକ୍ୟତେ, ତସ୍ମାଦ ଭିଷଗି ଭିରାହାରେ ମହାଭେଷଜମୁଚ୍ୟତେ ।" ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଦ୍ୟଠୁଁ ବଳି ଅଲଗା ଔଷଧ ଆଉ କ'ଣ ଅଛି ? କେବଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁଧାରି ନେଇ ମନୁଷ୍ୟର ସମସ୍ତ ରୋଗକୁ ଦୂର କରାଯାଇ ପାରିବ । ଔଷଧ ଦିଆଯାଉଥିବ କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ

ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଉ ନ ଥିବ, ତେବେ କୌଣସି ସୁଫଳ ମିଳିବ ନାହିଁ । ଏଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକ-ମାନେ ଖାଦ୍ୟକୁ 'ମହୌଷଧି'' ବା 'ମହାଭେଷଜ' ବୋଲି କହନ୍ତି ।

ଜର୍ମାନର ସୁପ୍ରସିଦ୍ଧ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ (ପ୍ରଫେସର) ଅର୍ନୋଲାଡ୍ ଇହରଟ୍ ତାଙ୍କର ଆହାର ଚିକିତ୍ସା ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖିଛନ୍ତି—''ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ରୋଗର ଯେତେ କାରଣ ଅଛି ତାର ଶତକଡ଼ା ୯୯.୯୯ ଭାଗ କାରଣ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ରହିଛି । ଏଥିପାଇଁ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ଆମର ଭୋଜନ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନ ଦେବା ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକଳ ଚିକିତ୍ସା ବିଫଳ ହେବ ।''

କେବଳ ଯଥୋଚିତ ଖାଦ୍ୟ ବା ପଥ୍ୟରେ ରହିଲେ ସବୁ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇ-ଯାଏ । ଯେଉଁଠି ଖାଦ୍ୟ ବା ପଥ୍ୟ ଠିକ୍ ରହେନାହିଁ ସେଠାରେ ଯେତେ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ତାର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚରକ କହନ୍ତି—''ହିତକର ଆହାର, ପରିମିତ ନିଦ୍ରା ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ (ଯୌନସଦାଚାର) ପାଳନ ହିଁ ସର୍ବଦା ପଥ୍ୟ ଅଟେ ।

ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖାଅଛି—''ବିନାପି ଭେଷଜୈର୍ବ୍ୟାଧି ପଥ୍ୟମେବ ନିବର୍ତ୍ତିତେ ନ ତୁ ପଥ୍ୟ – ବିହୀନାନାଂ ଭେଷଜାନାଂ ଶତୈରପି'' ଅର୍ଥାତ୍ କୌଣସି ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ ନ କରି କେବଳ ଖାଦ୍ୟ (ପଥ୍ୟ) ଦ୍ୱାରା ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବିନା ପଥ୍ୟରେ ଶତ ଶତ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ଗ୍ରହଣ କଲେ ମଧ୍ୟ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳି ନ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଇଂରାଜୀରେ ଗୋଟିଏ ପ୍ରବାଦ ଅଛି—''Diet cures more than Doctors''

ଗୀତାରେ କୁହାଯାଇଛି —''ଯୁକ୍ତାହାର ବିହାରସ୍ୟ ଯୁକ୍ତ ଚେଷ୍ଟସ୍ୟ କର୍ମସୁ ଯୁକ୍ତସ୍ୱପାବ ବୋଧସ୍ୟ ଯୋଗେ ଭବତି ଦୁଃଖଦ ।''

ଏହିସବୁ କଥାରୁ ଆହାର ବା ପଥ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ରୋଗ ପାଇଁ ଆହାରର ପ୍ରଭାବ (କ୍ରିୟା ପ୍ରତିକ୍ରିୟା) ସଂପର୍କରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ହିଁ 'ଆହାର ଶାସ୍ତ୍ର' ଅଟେ । ଏହି ବିଜ୍ଞାନର ଆରମ୍ଭ ପ୍ରାକ୍ ଐତିହାସିକ କାଳରେ ଯେତେବେଳେ ମନୁଷ୍ୟ ଗୁମ୍ଫାରେ ବାସ କରୁଥିଲା ସେତେବେଳେ ହୋଇଥିଲା । ଆମର 'ବେଦ' ଯାହାକୁ ୫୦୦୦ରୁ ୮୦୦୦ ବର୍ଷ ପୁରୁଣା ବୋଲି ସ୍ୱୀକାର କରାଯାଏ ସେଥିରେ ଯେଉଁ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ, ତାହା ହେଲା—''ପ୍ରାଣଃ ପ୍ରଜ୍ଞାମୂଳାସନ୍ନ

ଲୋକେ ଅପି ଧାବତି ବୟଃ ପ୍ରସାଦଃ ସୌଖ୍ୟପ୍ୟ । ଜୀବତି ପ୍ରତିମା ସୁକ୍ଷମ୍, ତୁଷ୍ଟିଃ

ପୁଷ୍ଟି ବଲଂ ମେଧା ତଦ୍ ସର୍ବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତମ"—ଅର୍ଥାତ୍ ସମସ୍ତ ଜୀବିତ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କର ଜୀବନ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ । ସମଗ୍ର ଜୀବଜଗତର ଦୀର୍ଘ ଜୀବନ, ପୁଷ୍ଟି, ତୁଷ୍ଟି, ବଳ, ବିକାଶ, ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନତା ଆଦି ସୃଷ୍ଟିଥାଏ । ଏସବୁ କେବଳ ଖାଦ୍ୟରେ ହିଁ ରହିଛି । କାରଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ହିଁ ସେସବୁ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପୁଣି ଶାସ୍ତ୍ରରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି—"ଜୀବସ୍ୟ ଜୀବ ଭୋଜନମ୍" ଜୀବର ଜୀବନ ଭୋଜନ ଅଟେ । ଅର୍ଥାତ୍ ସଜୀବ ପ୍ରାଣୀ ପାଇଁ ସଜୀବ ପ୍ରାଣମୟ ଆହାର (କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ) ଯେଉଁ ଆହାରର କୌଣସି ତତ୍ତ୍ୱ, ଅଗ୍ନି ଅଥବା ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ନ ଥିବ ଏବଂ ତାହା ଅପକ୍ୱ, ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବ, ସେହିଭଳି ହେବା ଉଚିତ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚରକ "ଚରକ ସଂହିତା" ନାମକ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥ ରଚନା କଲେ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥରେ "ଆହାର ସଂହିତା"—ଚିକିତ୍ସାର ସମସ୍ତ ପ୍ରମୁଖ ଶାଖାର ବର୍ଣ୍ଣନା ରହିଛି । ତାଙ୍କ ପରେ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ସୁଶ୍ରୁତ ଏହି ଚିକିତ୍ସାର ଉତ୍ତରୋତ୍ତର ବିକାଶ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଏହି ଖାଦ୍ୟନୀତି ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ଧରି ଆମ ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରଚଳିତ ହୋଇ ଆସିଥିଲା । ତାକୁ ଗ୍ରହଣକରି ଆମର ପୂର୍ବଜମାନେ ବେଶ ସୁଖୀ, ନିରୋଗ ଏବଂ ବଳବାନ ହୋଇ ବଞ୍ଚିଥିଲେ । ପରାକ୍ରମ, ପୌରୁଷ ଏବଂ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ସେମାନଙ୍କୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଉପଲବ୍ଧ ଥିଲା । ସେମାନେ ଯେମିତି ଖାଉଥିଲେ, ସେମିତି କାମ କରୁଥିଲେ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ୪୦।୫୦ ମାଇଲ ରାସ୍ତା ପାଦରେ ଚାଲି ଚାଲି ଯାଇ ପାରୁଥିଲେ ।

ଯେଉଁଦିନଠୁ ଇଂରେଜମାନେ ଏ ଦେଶକୁ ଆସିଲେ ତାଙ୍କ ସହିତ ଆସିଲା ଫେସନ, କୃତ୍ରିମତା, ଭୌତିକ ବିଜ୍ଞାନ, ପ୍ରକୃତିବିରୁଦ୍ଧ ଆହାର ବିହାର । ସେଇଦିନଠୁଁ ସବୁ କିଛି ଓଲଟପାଲଟ ହୋଇଗଲା । ଆସିଲା ଔଷଧ, ଭିଟାମିନ, ଟନିକ୍ ଆଉ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ ।

ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ଚିକିତ୍ସକଗଣ, ଅବଶ୍ୟ କୁପୋଷଣ ଏବଂ ଅଧିକ ପୋଷଣ-ଜନିତ ଅନେକ ରୋଗକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଆହାର ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ କରିବାକୁ ମନସ୍ଥ କଲେ । ସବୁ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶ ଏଥିପାଇଁ କାମରେ ଲାଗି ପଡ଼ିଲେ । କିନ୍ତୁ ହେଲା କ'ଣ ? କିଛି ହେଲେ ତା'ର ଫଳ ମିଳିଲା ନାହିଁ । ଯେମିତି ଡାକ୍ତର, ଡାକ୍ତରଖାନା, ଭିଟାମିନ ଔଷଧ ସବୁର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ିଲା ସେମିତି ରୋଗର ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲା । ସମାଜରେ ନୂଆ ନୂଆ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହେଲା । ଏବେ ସେହି ସ୍ଥିତି ଜାରି ରହିଛି ।

ଅନୁସନ୍ଧାନରୁ ଏବେ ଜଣାପଡ଼ିଲାଣି ରୋଗକୁ ଔଷଧ ଏବଂ 'ବିଷସ୍ୟ ବିଷ-ମୌଷଧମ୍ ।" ଏହି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଏଭଳି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଂକଟ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବାର

ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହୋଇଛି । ତା'ଦ୍ୱାରା କେବଳ ମନୁଷ୍ୟର ଶରୀର ନୁହେଁ, ମନ ନୁହେଁ, ମାଟି, ପାଣି, ପବନ, ଆକାଶ ମଧ୍ୟ ବିଷଯୁକ୍ତ ହେବାହେତୁ ଭୟାନକ ବ୍ୟାଧି ଏପରିକି ସାମୂହିକ ଧ୍ୱଂସ ମଧ୍ୟ ମାନବ ସମାଜକୁ ଗ୍ରାସଗ୍ରସ୍ତ କରି ପକାଉଛି । ବିଷାକ୍ତ ଏବଂ ଦମନକାରୀ ଔଷଧର ପ୍ରୟୋଗ ଯେମିତି ଏହାର ଏକ ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହୋଇଛି ସେମିତି ଗୀତା ଅନୁସାରେ ଯୁକ୍ତାହାର ବିହାରର ଅଭାବ ମଧ୍ୟ ଆଉ ଏକ କାରଣ ହୋଇଛି ।

ଏଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଙ୍କଟ ସମାଧାନର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟନୀତି । ରୋଗୀକୁ ଯଦି ବିନା ଔଷଧରେ ଆହାର ସଂଶୋଧନ କରିବା, ଆହାରର ସାଧାରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ଠିକ୍ କରିଯାଇ ପାରନ୍ତା, ତାହାଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁମୁଖୀ ମାନବ ସମାଜ ଜୀବନଘାତୀ ଔଷଧର ଘାତକ ପ୍ରଭାବ ଏବଂ ଉଚ୍ଚମାନ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଦୋହରା ବୋଝର କୁପ୍ରଭାବରୁ ବଞ୍ଚିଯାଇ ପାରନ୍ତା ।

ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହେଉ ବା ରୋଗ ପାଇଁ ହେଉ ଆପଣ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ଆସିଛନ୍ତି, ଯେଉଁ ଢଙ୍ଗରେ ସେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଉଛନ୍ତି, ତାହା ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ବିରୁଦ୍ଧ । ସେ ଖାଦ୍ୟକୁ ସେଭଳି ଖାଇବାର ଢଙ୍ଗକୁ ଆପଣଙ୍କୁ ବଦଳେଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ତାହା ହେଲେ ଯାଇ ସେ ଖାଦ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ପଥ୍ୟ ଏବଂ ଔଷଧ ଉଭୟର କାମ ଦେବ । ଆପଣ ଶୀଘ୍ର ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହେବେ, ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସ୍ଥାୟୀ କରି ରଖିପାରିବେ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର 'ଖାଦ୍ୟନୀତି' ଅତି ଚମତ୍କାର । ଏହା ଧନୀଙ୍କ ପାଇଁ ଯେମିତି ଗରିବଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ସେମିତି । ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଡାକ୍ତର ରୋଗୀକୁ ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ହଜମ ଶକ୍ତି ଠିକ୍ ନଥିଲେ ସେ ଖାଦ୍ୟର ମୂଲ୍ୟ କଣ ?

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟକୁ ଆଦୌ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏନା । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ଦେହକୁ ଉପଯୋଗାଇ ପାରିବ, ସହଜରେ ମଳ ରୂପେ ବାହାରିଯାଇ ପାରିବ, ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସେହିଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ସେ ମୂଲ୍ୟବାନ ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଅସଲ କ୍ଷୁଧାକୁ ଅଧିକ ମୂଲ୍ୟ ଦିଏ । ଉତ୍ତମ କ୍ଷୁଧା ବଦଳରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଳେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରେ । ଅନ୍ୟମାନେ ପଥ୍ୟ କହିଲେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟକୁ ହିଁ ବୁଝନ୍ତି । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଆହାର ସହିତ ରୋଗୀର ବିହାର ଅର୍ଥାତ୍ ଶ୍ରମ, ବିଶ୍ରାମ, ସ୍ନାନ, ଶୟନ, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ, ଯୌନ ସଦାଚାର ଏବଂ ନୈତିକ ଜୀବନଯାପନକୁ ମଧ୍ୟ ପଥ୍ୟ ରୂପେ ବିଚାର କରେ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହି ପଥ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଅଙ୍ଗ । ପୂର୍ବରୁ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚରକଙ୍କ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରୁ ଆମେ ଜାଣିଛୁ—ସମସ୍ତ ରୋଗର କାରଣ ହେଉଛି ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ କୁପିତ ମଳ ଏବଂ ସେ ମଳ କୁପିତର କାରଣ ହେଉଛି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର ବିହାର ଖାଦ୍ୟପେୟର ବିଶୃଙ୍ଖଳା । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ପଥ୍ୟର ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟତା ନେଇ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚରକ ସ୍ୱୀୟ 'ଆହାର ସଂହିତା'ର ନିଦାନ ସ୍ଥାନ ୬.୧୧ ରେ ଲେଖିଛନ୍ତି—

''ହିତାଶୀ ସ୍ୟାନ୍ମିତାଶୀ ସ୍ୟାତ୍କାଲଭୋଜୀ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟଃ
ପଶ୍ୟନ୍, ରୋଗାନ୍ ବହୂନ୍ କଷ୍ଟାନ୍ ବୁଦ୍ଧିମାନ ବିଷମାଶନାତ୍''

ଅର୍ଥାତ୍ ବିଷମ ଅନ୍ନ ସେବନରୁ ଅନେକ କଷ୍ଟଦାୟୀ ରୋଗ ଭୋଗ ହେଉଥିବା ଜାଣି ବୁଦ୍ଧିମାନ ଜିତେନ୍ଦ୍ରିୟ ପୁରୁଷ ହିତଭୋଜନ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଓ ଠିକ ସମୟରେ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ ।

ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକୃତିଦତ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ପ୍ରକୃତିଦତ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ, ଯାହା ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ୱରୂପରେ ପ୍ରକୃତିଠାରୁ ମିଳୁଛି, ଯାହାକୁ ପିଲାଠୁଁ ଆରମ୍ଭ କରି ବୁଢ଼ା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁରୋଗୀ ସହଜରେ ଖାଇ ପାରନ୍ତି ଏବଂ ହଜମ କରି ପାରନ୍ତି । ରୋଗ ସମୟରେ ଏହିପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ରୋଗୀକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ଯୋଗାଏ । ରୋଗକୁ ଭଲ କରିବା ନିମନ୍ତେ ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରେ । ସେ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇ ଯଦି ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନର ଖାଦ୍ୟ ନାମରେ ହଜମ ନ ହୋଇ ପାରିବା ଭଳି ଦାମୀ ଖାଦ୍ୟ ଖିଆଯାଏ—ଖାଦ୍ୟକୁ ଭାଜି, ସନ୍ତୁଳି କୁଟିକାଟି ଶୁଖାଇ ତେଲମସଲାଯୁକ୍ତ କରି ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗୁଣ ଏବଂ ସ୍ୱାଦକୁ ନଷ୍ଟକରି ଖିଆଯାଏ, ତା'ଦ୍ୱାରା ପେଟକୁ ଗୁଡ଼ାଏ ଖଟଣୀ ଯାହା ମିଳେ କିଛି ଲାଭ ମିଳେ ନାହିଁ । କୃତ୍ରିମ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଯେତିକି କୃତ୍ରିମ କରାଯାଏ, ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଗୁଣ ସେତିକି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତାହା ରୋଗୀକୁ ଶକ୍ତି ନ ଯୋଗାଇ ରୋଗକୁ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ପେଟରେ ହଜମ ହୋଇନପାରି ସଢ଼ି, ପାଚ ପାଚନତନ୍ତ୍ରକୁ ଦୁର୍ବଳ କରେ । ସେଥିରୁ ରସବାହାରି ରକ୍ତରେ ପରିଣତ ହୋଇ ପାରେନା । ଶେଷକୁ ତାହା ପେଟକୁ ଯେମିତି ଯାଇଥିଲା, ସଢ଼ିପଚି ସେମିତି ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ପଦାକୁ ବାହାରିଯାଏ । ତେଣୁ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ରୋଗୀକୁ କୃତ୍ରିମ ଖାଦ୍ୟ ନଦେଇ ପ୍ରକୃତିଦତ୍ତ କଞ୍ଚାଖାଦ୍ୟ ବା କ୍ଷାରୀୟ ଖାଦ୍ୟ ୮୦ ଭାଗ ସ୍ଥଳେ ୧୦୦ ଭାଗ ଦେବା ଉଚିତ । ଶହେଭାଗ କ୍ଷାରୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସେତେବେଳେ ଏଇଥିପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ, ଆମର ରକ୍ତ ପ୍ରଧାନତଃ କ୍ଷାରପ୍ରଧାନ । ଯେଉଁଥିରେ ୮୦ ଭାଗ କ୍ଷାରୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ, ବାକି ୨୦ ଭାଗ ଅମ୍ଳୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ୮୦ ଭାଗ କ୍ଷାରୀୟ ରକ୍ତ ପାଇଁ ୮୦ ଭାଗ କ୍ଷାରୀୟ ଖାଦ୍ୟ

ଆବଶ୍ୟକ । ମାତ୍ର ରୋଗ ସମୟରେ ଶର୍କରାଯୁକ୍ତ ବସ୍ତୁର ସେବନ ହେତୁ ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ ସର୍ବାଧିକ ବଢ଼ି ଯାଇଥିବାରୁ ସେତେବେଳେ ୮୦ ଭାଗ କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ଥଳେ ୧୦୦ ଭାଗ ଶରୀର ଉପଯୋଗୀ କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ମଇଳା ବିଷକୁ ହଟାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏ ଯେଉଁ ସୁପଥ୍ୟ ବା କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କଥା କୁହାଯାଉଛି, ଶରୀର ପାଇଁ ତା'ର ଉପଯୋଗିତା କ'ଣ ତାହା ଆମର ଜାଣିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଅସ୍ମମାନଙ୍କର ରକ୍ତରେ ୧୬ଟି ତତ୍ତ୍ୱ ନିହିତ ଅଛି । ଏହି ଷୋଳଟି ତତ୍ତ୍ୱରେ ଆମର କ୍ଷାରପ୍ରଧାନ ୮୦ ଭାଗ ରକ୍ତ ନିର୍ମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ସବୁଦା ଅସ୍ମମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆପେ ଆପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ଚାଲିଥାଏ । ତେଣୁ ଆମ ଶରୀରରେ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ପୂର୍ତ୍ତି ହେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡିକ ହେଲା - ଅକ୍ସିଜେନ, ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍, ହାଇଡ୍ରୋଜେନ୍, କାର୍ବନ, କ୍ଲୋରିନ୍, ଫ୍ଲୋରିନ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍, ଆଇରନ୍, କ୍ୟାଲସିୟମ, ପୋଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, ସୋଡ଼ିୟମ୍, ମାଙ୍ଗାନିଜ, ସଲଫର, ସିଲିକନ୍ ଓ ଆୟୋଡ଼ିନ । ଆମେ ଯେଉଁ ଭାତ, ରୁଟି, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଲୁଣ, ଚିନି, ମଇଦା ପ୍ରଭୃତି ଖାଉ ସେଥିରୁ ଏହି ପ୍ରକାର ଲବଣ ମିଳି ନଥାଏ । ସେସବୁ ଗୁରୁ ବା ଅମ୍ଳଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ପେଟରେ ଏସିଡ୍ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହି କାରଣରୁ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ସ୍ଫୂର୍ତ୍ତିହୀନତା ଆଦି ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ରୋଗ ଭଲ ନ ହୋଇ ଅଧିକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ଏବେ ଶରୀର ଉପଯୋଗୀ କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ସବୁ କ'ଣ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା । କ୍ଷାରଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ କହିଲେ ପ୍ରକୃତରେ ପ୍ରାକୃତିକ କଞ୍ଚାଖାଦ୍ୟକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ । ସେସବୁ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଜସୁଧା ବା ସବୁଜମା ଔଷଧ ପ୍ରଧାନ । 'ସବୁଜସୁଧା' କହିଲେ ଦୁଇପତ୍ରିଆ ଗହମଗଛ ବା ଦୂବଘାସର ତାଜା ସ୍ୱରସ । ତୁଳସୀପତ୍ର, ବେଲପତ୍ର, ଜାମୁପତ୍ର, ପୋଟଳପତ୍ର, ପାଳଙ୍ଗଶାଗ ଆଦିର ରସ । ସବୁଜମା ଔଷଧ କହିଲେ ଆମର ମୁନିଋଷି-ମାନେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ସଂବର୍ଦ୍ଧନ ଏବଂ ସଂରକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ଯେଉଁ ସବୁ ଔଷଧୀୟ ବୃକ୍ଷଲତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି ଯାଇଛନ୍ତି, ତା'ର ଏକକ ତାଜା ସ୍ୱରସ ବା ଚୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହିପ୍ରକାର ସବୁଜସୁଧା ବା ସବୁଜମା ଔଷଧ (ବୃକ୍ଷଲତା)କୁ ଔଷଧ ଭାବି କେହି ଭ୍ରମରେ ପଡ଼ିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି—"କେବଳ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଫଳମୂଳ, ପତ୍ରପରିବା ନୁହେଁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୃକ୍ଷଲତା ବା ଚେରମୂଳ ମଧ୍ୟ ଏକ ଏକ ସ୍ୱୟଂସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୈବିକ ତନ୍ତ୍ର ଅଟେ । ଏଥିରେ ଶତଶତ ଏନ୍‌ଜାଇମ୍‌ସ, ହରମୋନସ, ଚର୍ବି, ଧାତବଲବଣ, ଗ୍ଲାଇକୋ ସାଇଡସ୍, ଏଲ୍‌କେଲଏଡ୍‌ସ, ଭିଟାମିନସ୍, ଫ୍ରି ଆମୀନୋ ଏସିଡ୍‌ସ, ଟେନିନ୍ ଆଦି ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ତେବେ ଏହାକୁ

ପ୍ରାକୃତିକ ଅବସ୍ଥାରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ । ଏହବୁ ବୃକ୍ଷଲତା ମନୁଷ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀଜଗତ ପାଇଁ ପ୍ରାଣରକ୍ଷକ ଔଷଧ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତା ପୃଥିବୀରେ ଅନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କ ସହିତ ବନସ୍ପତିକୁ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଛନ୍ତି ।

ବିଖ୍ୟାତ ପ୍ରକୃତି ଚିକିତ୍ସାବିଶାରଦ 'ବିନା ଔଷଧରେ କାୟାକଳ୍ପ' ପୁସ୍ତକ ଲେଖକଙ୍କର ଏହି ଉକ୍ତିରୁ ଯାହା ଜଣାପଡ଼େ ଏହି ନବ୍ରଜଗୃହା ବା ସଞ୍ଜିବନୀ ଔଷଧ ନବୁ ସେହି ଷୋଳ ତତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ବଳିତ ଏକପ୍ରକାର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂବର୍ଦ୍ଧନ ଏବଂ ରୋଗ ନିବାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଉପଯୋଗିତା ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଗଣନା କରାଯାଏ । ଏହା ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ଆସନ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳମୂଳ, ପନିପରିବା, ଶାଗ ସବ୍‌ଜି ଆଦି । କାରଣ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଏଥିରେ କମ୍ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ, କମ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନ ଶକ୍ତି ଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣରୁ କଥାଟି ସ୍ପଷ୍ଟ ବୁଝି ହେବ । ପୃଥିବୀରେ କମ୍ବା ଭାରତରେ ଯେତେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ଅଛି, ସମସ୍ତେ ସେଓ, ଅଙ୍ଗୁର, କମଳା, ଗାଜର ଭଳି ଦାମୀ ଫଳମୂଳ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଥିବେଳେ ସେ ଫଳଠୁଁ ବଳି ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଆଉ ଗୋଟିଏ କୋଳି ବା ଫଳ ଅଁଳା ରହିଛି । ତା' କଥା କେହି ହେଲେ ମୁହଁରେ ଧରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଇ ଫଳଟି ସଂପର୍କରେ ଡାକ୍ତର ଯୋଗମାୟା ପଟ୍ଟନାୟକ ତାଙ୍କର 'ଖାଦ୍ୟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ' ପୁସ୍ତକରେ କଣ ଲେଖିଛନ୍ତି ଦେଖନ୍ତୁ । ସେ ଲେଖିଛନ୍ତି—ଗୋଟିଏ ବଡ଼ ଚାମଚରେ ଚାମଚେ ଅଁଳା ରସରେ ଯେଉଁ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ ବା ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ, ଦୁଇକେଜି ପିଜୁଳି, ଅଠର କେଜି ଅଙ୍ଗୁର, ୧୦୨ କେଜି ସେଓ, ୫୨ କେଜି କଦଳୀ, ଏକ କେଜି ସପୁରି, ସାଢ଼େ ନଅକେଜି କମଳା, ଶହେଅଶୀ କପ୍ ଗାଈଦୁଧ ସହିତ ତାର ତୁଳନା ହୋଇପାରେ ।" କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ତଟକା ଅଁଳାରସ ଯେତେଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୋଇ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ତାର କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ତା' ତୁଳନାରେ ଅନ୍ୟଫଳ ସେତେ ଶୀଘ୍ର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ନିର୍ବାଚନ କଲାବେଳେ, ସର୍ବଦା ସର୍ବୋତ୍ତମ ଅଧିକ ହାଲ୍‌କା, ଅଧିକ ସୁନ୍ଦର, ଅଧିକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ନିର୍ବାଚିତ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ତାକୁ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ନିମ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଏହି ଉଚ୍ଚ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟଠୁଁ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ଅଧିକ ଭଲ ଫଳ ମିଳିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅଙ୍ଗୁର କେଜି ପିଛା ୬୦ ଟଙ୍କା, ସେଓ କେଜି ପିଛା ୪୦ ଟଙ୍କା, କମଳା କେଜି ପିଛା ୨୫ ଟଙ୍କା ବ୍ୟୟ କରିବା ଅପେକ୍ଷା କେଜି ମାତ୍ର ୬।୭ ଟଙ୍କାରେ ମିଳୁଥିବା ଅଁଳା ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ତା' ଅପେକ୍ଷା ଆହୁରି ଭଲ ସର୍ବତ୍ର ସହଜରେ ବିନା ମୂଲ୍ୟରେ ମିଳୁଥିବା ବୃକ୍ଷଲତା, ଚେରମୂଳର ବ୍ୟବହାର ।

ମୁନିଋଷିମାନେ ଏହି କଥାକୁ ଭଲଭାବେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି କେଉଁ ଅଙ୍ଗର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେଉଁ ରଙ୍ଗର କେଉଁ କ୍ଷାରୀୟତତ୍ତ୍ୱ ସମନ୍ୱିତ ସବୁଜିମା ଖାଦ୍ୟଟି ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ, ସେକଥା ବିଶଦଭାବେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିଯାଇଛନ୍ତି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଏହାକୁ ଔଷଧ ନାମ ଦିଆଯାଇଥିବାରୁ ନ ଜାଣିଥିବା ଲୋକମାନେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଏଇଠି ଗୋଟିଏ କଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ବନସ୍ପତି ସବୁକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତାହା ଖାଦ୍ୟ, ଯାହାକୁ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତାହା ଔଷଧ । ତେବେ କେଉଁ ଅଙ୍ଗର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେଉଁ ସବୁଜିମା ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବ, ସେ ସଂପର୍କରେ ଯଦି କାହାର କୌଣସି ଧାରଣା ନ ଥାଏ ଅଥବା ପରିସ୍ଥିତିବଶତଃ ସେ ବୃକ୍ଷଲତା ହାତପାଖରେ ନ ମିଳନ୍ତି, ସେ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ଫଳମୂଳ ସାହାଯ୍ୟରେ କାମ ଚଳାଇ ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଯାହା ଜଣାପଡ଼ିଛି ଏ ଦ୍ୱିତୀୟ ଶ୍ରେଣୀର ଫଳମୂଳ ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଅଙ୍ଗ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବାବେଳେ ଅସୁସ୍ଥ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥ ଅଙ୍ଗ ପାଇଁ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଯେମିତି ମସ୍ତିଷ୍କର ସଂବର୍ଦ୍ଧନ ସଂରକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ଫସଫରସ୍ ଆବଶ୍ୟକ, ଦାନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲସିୟମ, ହୃଦୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ପୋଟାସିୟମ, ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସୋଡ଼ିୟମ, କ୍ଲୋରିନ, ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରୀର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, କେଶ ନଖ ଆଦିର ଦୁର୍ବଳତା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଗନ୍ଧକ, ଏମିତି ବିଭିନ୍ନ ଅସୁସ୍ଥ ଅଙ୍ଗ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ କ୍ଷାରୀୟତତ୍ତ୍ୱ ଅଳ୍ପବହୁତେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବନସ୍ପତିରୁ ତ ମିଳେ; କିନ୍ତୁ କେତୋଟି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୃକ୍ଷଲତା ଅଛି ସେଥିରୁ ଏହା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ସର୍ବାଧିକ ପରିମାଣରେ ମିଳିଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଶହେ ଗ୍ରାମ ଅଁଳାରୁ ବାର ମିଲିଗ୍ରାମ ଖଣିଜ ଲୌହ, ପଚିଶ ମିଲିଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ, କୋଡ଼ିଏ ମିଲିଗ୍ରାମ ଫସଫରସ୍ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ହୃଦର ଅସ୍ଥି ସବୁର କାମ କରିଥାଏ । ଚରକ ମହର୍ଷି ଅଦାକୁ ବିଶ୍ୱଭେଷଜ ନାମ ଦେଇଛନ୍ତି । ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଦୈନିକ ୩୫୦ ମି. ଗ୍ରା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ଆବଶ୍ୟକ । ଶହେ ଗ୍ରାମ ଅଦାରୁ ଆମକୁ ସର୍ବାଧିକ ୪୦୫ ମି. ଗ୍ରା. ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ମିଳିଥାଏ । ବାଇଗଣରେ ପ୍ରଚୁର ପୋଟାସିୟମ ନାଇଟ୍ରେଟ୍ ଥାଏ । ଅର୍ଜୁନରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ଲବଣ, କାର୍ବୋନେଟ ପ୍ରାୟ ୩୪ ପ୍ରତିଶତ ଥାଏ । ଅନ୍ୟ କ୍ଷାର ମଧ୍ୟରେ ସୋଡ଼ିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ପ୍ରଧାନ । ପୁନର୍ନବାରେ ମୁଖ୍ୟ ଔଷଧ ଭାଗ ଏକପ୍ରକାର ଏଲ୍‌କାଲଏଡ୍ ଅଟେ । ଏହାକୁ ପୁନର୍ନବାନ କୁହାଯାଏ । ଲବଣ ମଧ୍ୟରେ ଏଥିରେ ସର୍ବାଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ପୋଟାସିୟମ ନାଇଟ୍ରେଟ, ସୋଡ଼ିୟମ ସଲଫେଟ ଏବଂ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ । ପାତାଳଗରୁଡ଼ ଚେରରୁ ବାହାରୁଥିବା ଅଲକାଏଡ୍‌ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶରର୍ପାଇନ ସର୍ବୋତ୍ତମ ।

ଗୁଳୁଚିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲସିୟମ, ଫସଫରସ୍ ଥାଏ । ପ୍ରୋଟିନ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷମତାସଂପନ୍ନ ବଳକାରକ ରସାୟନ ଅଟେ । ଶରୀରର ଯେକୌଣସି ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧାର କାଣ୍ଡରେ ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରୋଟିନ ଥାଏ । ସେହିଭଳି କ୍ୟାଲସିୟମ ଏବଂ ଫସଫରସ୍ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଅନେକ ଆମିନୋଏସିଡ୍ ମୁକ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଆନ୍ତି । ଏହାର ଫଳରେ ପ୍ରୋଟିନ୍‌କୁ ହଜମ କରୁଥିବା ଏକ ଏନ୍‌ଜାଇମ କେମିସ୍ ମଧ୍ୟ ଥାଏ । ପ୍ରଚୁର ଲୌହ ସହିତ ମୁକ୍ତ ଆମିନୋ ଅମ୍ଳ ପ୍ରାପ୍ତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ହର୍ମୋନ୍‌ଟନିକ୍ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ସପ୍ତଧାତୁବର୍ଦ୍ଧକ ରସାୟନ କୁହାଯାଏ । ଅଶୋକରେ ଲୌହ, କ୍ୟାଲସିୟମ, କାର୍ବନ ସର୍ବାଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହା ଯେକୌଣସି ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗର ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ମହୌଷଧ ଔଷଧ । ଗୋକ୍ଷୁରରେ ୭.୨୨ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରୋଟିନ, ୧.୫୫ ପ୍ରତିଶତ କ୍ୟାଲସିୟମ ୦.୮୮ ଗ୍ରାମ ପ୍ରତିଶତ ଫସଫରସ୍ ୯.୨ ମିଲିଗ୍ରାମ ପ୍ରତିଶତ ଲୌହ ଥାଏ । କ୍ୟାଲସିୟମର ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ଏହି ଚେରମୂଳର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଅଟେ । ଏ ସଂପର୍କରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଲେଖକଙ୍କର 'ଭାରତର ଆରୋଗ୍ୟଦାୟୀ ବୃକ୍ଷଲତା' ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିପାରନ୍ତି ।

ଏହିଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ସଂପର୍କରେ ସବୁକଥା ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଜନ୍ମଦାତା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚରକଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ବୁଝିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯିଏ ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଚରକଙ୍କ, 'ଚରକସଂହିତା', 'ଆହାର ସଂହିତା', ଆମର ଅଥର୍ବବେଦ, ଭାରତର ବନସ୍ପତି ଶାସ୍ତ୍ରକୁ ଠିକ୍‌ରୂପେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିନାହାନ୍ତି, ସେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସଂପର୍କରେ ଯେତେ ଲେଖିଲେ ମଧ୍ୟ ତାହା ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ନୁହେଁ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ଆସିପାରେ ମାତ୍ର ଅଧିକ ସମୟ ବୃଥାରେ ଅପଚୟ ହୁଏ ।

ଭାରତର ବୃକ୍ଷଲତାଗୁଡ଼ିକ ଏହିଭଳି ରୋଗ ନିବାରଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧନ ଏବଂ ପରିଶୋଧନ କ୍ରିୟାକୁ ନେଇ ସର୍ବଦା ସ୍ୱ ମହିମାରେ ମହିମାନ୍ୱିତ । ଆଧୁନିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନରେ ଯେମିତି ଆଖି, କାନ, ଦାନ୍ତ, ଗୁହ ଏମିତି ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ପେଶାଲିଷ୍ଟ ଥାଆନ୍ତି, ସେମିତି ବିଭିନ୍ନ ବୃକ୍ଷଲତା ମଣିଷର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ରୋଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଗୁଣମାନ ଧାରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏବେ ଦେଖିବା କେଉଁ ରୋଗର ସ୍ପେଶାଲିଷ୍ଟଭାବେ କେଉଁ ବୃକ୍ଷର ସୁନାମ ରହିଛି । ଉଦରଜନିତ ଯାବତୀୟ ରୋଗର ସ୍ପେଶାଲିଷ୍ଟ ହେଉଛନ୍ତି ବେଲ, ଅଁଳା, ହରିଡ଼ା, କାଗେଜିଲେମ୍ବୁ, ଅଦା, ଅପମାର୍ଗ ଇତ୍ୟାଦି । ସ୍ନାୟୁ ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗର ସ୍ପେଶାଲିଷ୍ଟ ହେଲେ ବ୍ରାହ୍ମୀ (ଥାଲକୁଡ଼ି), ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ପୀ, ପୁନର୍ନବା, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ପାତାଳଗରୁଡ଼ ପ୍ରଭୃତି । ହୃଦରୋଗ,

ରକ୍ତଚାପ ରୋଗର ଔଷଧାବଳୀ ହେଲେ—ଅର୍ଜୁନ, ସର୍ପଗନ୍ଧା, ଗୁଳୁଚ, ଶତାବରୀ । ମୂତ୍ର ସଂସ୍ଥାନର ଗୋକ୍ଷୁର, ଅଁଳା, ଶତାବରୀ, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ଅର୍ଜୁନ, ଅନନ୍ତମୂଳ, ପୁନର୍ନବା ଇତ୍ୟାଦି । ଯାବତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀରୋଗ ଏବଂ ଜରାୟୁ ବିକାରର ବିଶେଷଜ୍ଞ ହେଉଛନ୍ତି ଅଶୋକ, ଜାମୁ, ବଟବୃକ୍ଷ । ଲିଭର ରୋଗର ଔଷଧାବଳୀ—ହୃତମୋଚନା, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ଯଷ୍ଟିମଧୁ ପ୍ରମୁଖ । କ୍ଷୟ ବା ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗର ବିଶେଷଜ୍ଞ ହେଉଛନ୍ତି—ହର୍ଣ୍ଣି, ଅଁଳା, ବାଇଡଙ୍ଗ, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ଅର୍ଜୁନ ଇତ୍ୟାଦି ।

ଡାଇବେଟିସ ବା ମଧୁମେହର ବିଶେଷଜ୍ଞ ହେଉଛନ୍ତି ଜାମୁ, ନିମ୍ବ, ହଳଦୀ, ଗୁଳୁଚ ଏବଂ କଲରା ପ୍ରଭୃତି । ଜ୍ୱର ରୋଗର ବିଶେଷଜ୍ଞ ହେଉଛନ୍ତି—ତୁଳସୀ, ଗୁଳୁଚ, ଚିରେଇତା ଏବଂ ଅପମାର୍ଗ । ଗଣ୍ଠିବାତ, ଶିରାବାତ, ପକ୍ଷାଘାତ ଆଦି ରୋଗର ଔଷଧାବଳୀ-ଗଣ ହେଲେ ବେଗୁନିଆ, ଶୁଣ୍ଠି, ନିମ୍ବ, ପୁରୁଣି, ରସୁଣ ଏବଂ ରାସ୍ନା । ସର୍ଦ୍ଦିକାଶର ଯଷ୍ଟିମଧୁ, ତୁଳସୀ, ଗହମ ଗ୍ରେକଡ଼, ଅଙ୍କୁରନ୍ତ । ଅନିଦ୍ରାର ବ୍ରାହ୍ମୀ, ଅଶ୍ୱଗନ୍ଧା, ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ପୀ, ସୁନୁସୁନିଆ । ମେଦବୃଦ୍ଧିର ହରଡ଼ା, ବାହାଡ଼ା, ଅର୍ଜୁନ, ବରକୋଳି ଏବଂ ଗଦ । ଯାବତୀୟ ବାତରୋଗର ବିଶେଷଜ୍ଞ ରାସ୍ନା, ଶୁଣ୍ଠି, ଅଦା ଏବଂ ବେଗୁନିଆ ଇତ୍ୟାଦି । ଅଙ୍କୁରନ୍ତ କଫ, ଥଣ୍ଡାପ୍ରଧାନ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସଫଳ ସବୁଜମା ଔଷଧ । ତେମିତି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ରଙ୍ଗ । ଚିକିତ୍ସା ଅନୁସାରେ ଯେଉଁ କଫ ଦେହୀ ରୋଗୀଙ୍କର ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ୁଛି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଷ୍ଣତା ବା ଶକ୍ତିପ୍ରଦ ପଥ୍ୟ ହେଉଛି—ଲାଲ୍ ଖଜୁରୀ, ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଡାଳିମ୍ବ, ଲାଲ ଚେରି, ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଆମ୍ବ, ଲାଲ୍ ସେଓ, ପାଚିଲା ବିଲାତି, ଲାଲ ଗାଜର, ମୁନ୍ନାକା, ଲାଲ ପିଆଜ, ଲାଲ ରସୁଣ, ଲାଲ ପିଜୁଳି, ବିଟ୍, ମନ୍ତୁ, ଲାଲ ଧାନ, ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଗୁହଳ, ଲାଲ ଗହମ ଆଦି ଶସ୍ୟ, କୋଳଥ, ମସୁର ଆଦି ଡାଲି, ଗହମ ଗ୍ରେକଡ଼, କାଣ୍ଡିଆ କୁଣ୍ଡା, ଲାଲଗୋଲାପ, ଜୁଆଣୀ ପ୍ରଭୃତି । ତେମିତି ଯେଉଁ ପିତ୍ତଦେହୀ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ନୀଳରଙ୍ଗର ଥଣ୍ଡା ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ୁଛି, ସେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ସେଇ ରଙ୍ଗର ଫଳ, ପନିର ରସ ଆଦି ପଥ୍ୟରୂପେ ଦେଲେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ଏଇସବୁ ପଦାର୍ଥ ହେଉଛି ତୁଳସୀ, ଚନ୍ଦନ, କମଳାଲେମ୍ବୁ, ବରକୋଳି, ନୀଳ ଅପରାଜିତା, ବ୍ରାହ୍ମୀ, ଶଙ୍ଖପୁଷ୍ପୀ, ନୀଳକନିଅର, ବନ୍ଧାକୋବି ଇତ୍ୟାଦି । ଯେଉଁ ରୋଗୀଙ୍କର ଅନ୍ତଃଶୋଧନ, ରକ୍ତଶୋଧନ ପାଇଁ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ୁଛି ସେମାନଙ୍କୁ ସେହି ରଙ୍ଗର ଶାକ୍‌ସବ୍‌ଜି, ପନିପରିବା ଦେବା ବିଧେୟ । ଏହିସବୁ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକ ହେଲା—କାକୁଡ଼ି, ଭାଗେଜ ଲେମ୍ବୁ, ଅଁଳା, ନିମ୍ବ, ହରଡ଼ା, ପୁନର୍ନବା, କେଶର, ପାଳଙ୍ଗ, ଚିରୋଞ୍ଜି, ମିଠା ଲେମ୍ବୁ, ମୌସୁମ୍ବୀ, ବାତାପି ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଶାଗ । ଦ୍ରୌପଦିଆ ଗହମ ଗଛ, ଦୁବଗଛର ତାଜା ସୁରସ, ବେଲ, ପ୍ରଦାଶଣୀ ପତ୍ର ଆଦିର ସବୁଜ ରସ । ପୋଟଳ, ଲାଉ, ବାଇଗଣ ଆଦି ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ପନିପରିବା, କଞ୍ଚା ଖିଆଯାଉଥିବା ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ସମସ୍ତ ପନିପରିବା,

ଶାଗ, ସାଲଡ଼, ଫଳମୂଳ, ଗଜା ଶସ୍ୟ, ପନିପରିବା ସିଝା ଝୋଳ ଏବଂ ତରକାରି ଆଦି । ଯାବତୀୟ ଉଦର ବିକାର ପାଇଁ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଏସବୁ ହେଲା ହଳଦିଆ ପାଚିଲା କଦଳୀ, ପାଚିଲା ବେଲ, ପାଚିଲା ଲେମ୍ବୁ, ପାଚିଲା ଆମ୍ବ, ପାଚିଲା ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ମୌସୁମ୍ବୀ, ପେସ୍ତା, ପାଚିଲା ସପୁରି, ସୁନାମୁଖୀ ପତ୍ର, ପାଚିଲା କଖାରୁ, କଖାରୁ ଫୁଲ, କପିମିମ୍, ଯେଓ, ହଳଦୀ ପ୍ରଭୃତି ।

ଏଇଠି ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବେ ଯେଉଁ ରୋଗପାଇଁ ଯେଉଁ ବନସ୍ପତି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ପଛକେ ତାକୁ ତାର ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପରେ ଏକକ ତାଜା ସ୍ୱରସ ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ । ଅନୁପାନ ରୂପେ ସେଥିରେ ଜଳ, ଦୁଧ, ମହୁ, ଗୁଡ଼ ଆଦି ମିଶାଇ ପାରନ୍ତି । ଅନୁପାନ ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଅର୍କ, କ୍ୱାଥ ଆଦି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମେ ଯେତିକି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛୁ ବା ଯାହା ଆମର ପଟେତ ଓ ପାଟିକୁ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଲାଗେ, ସେହିଭଳି କେତୋଟି ଫଳମୂଳ, ପନିପରିବା, ଶାଗପତ୍ର ଆଦିକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଉ । ତାହା ବାହାରେ ଆମ ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ମୁଖ୍ୟ ଆଧାରରୂପେ ବୃକ୍ଷଲତାର ଯେଉଁ ବିରାଟ ପୃଥିବୀ ଅଛି ସେମାନଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଆମର ଧାରଣା ନ ଥିବାରୁ ଆମେ ସେସବୁକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ନ ଥାଉ । ଏଇଠି ରହିଯାଏ ଆମର ଭୁଲ । ତେଣୁ ଏ ଦିଗରେ ସଚେତନ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାହା ନ ହେଲେ ଏପ୍ରକାର ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟରୁ ଆମକୁ ବଞ୍ଚିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସବୁଜସୁଧା ବା ସବୁଜିମା ଔଷଧ ପଛକୁ ଅମୃତାନ୍ନ ବା କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟର ସ୍ଥାନ । ତୃଣଭୋଜୀ ପ୍ରାଣୀମାନେ ପ୍ରକୃତିରୁ ମିଳୁଥିବା ପଦାର୍ଥକୁ କଞ୍ଚା ଖାଇ ଆଜୀବନ ରୋଗମୁକ୍ତ ଥାଆନ୍ତି । ମଣିଷ ତାଙ୍କଠାରୁ ଶାକାହାରୀ ହୋଇଥିବାରୁ ତାର ମଧ୍ୟ ସର୍ବଦା ରନ୍ଧା ହୋଇ ନଥିବା କଞ୍ଚାଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ତାର ସର୍ବଦା ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ବଞ୍ଚିବା ଲାଗି ଖାଉଛୁ, ଖାଇବା ଲାଗି ବଞ୍ଚି ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ତା' ପାଇଁ ବଡ଼ ନୁହେଁ, ଗୁଣ ତା' ପାଇଁ ବଡ଼ ।

ଏହି ପ୍ରକାର କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟରେ ରକ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ୧୬ଟି ଯାକ ଜୈବିକ ଧାତବ ଲବଣ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରରୁ ବିଜାତୀୟ ଆବର୍ଜନାକୁ ହଟାଇ ରକ୍ତକୁ ପରିଷ୍କାର କରେ । ଏଥିରେ ଯେଉଁ ଶର୍କରା ଥାଏ ତାହା ସହଜରେ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ । ଏହିସବୁ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କଞ୍ଚା ପାଚିଲା ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ମିଳୁଥିବା ଫଳମୂଳ, କୋଳି, କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର, ଦହି, ଘୋଳଦହି, ସବୁଜ ପନିପରିବା (ବିଲାତି, ଗାଜର, ବାଇଗଣ, ଭେଣ୍ଡି, ଜହ୍ନି, ଲାଉ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ତରଭୁଜ, ବେଲ, ପଇଡ଼, ଧନିଆପତ୍ର, ପୋଦିନାପତ୍ର, ପାଲଙ୍ଗ ଶାଗ, ନେଉଟିଆ ଶାଗ, ହିଡ଼ମିଚିକା ଶାଗ), ଗଜା

ଶସ୍ୟ (ଗଜା ଗହମ, ଗଜା ଗହମର ଜୁସ, ଗଜାମୁଗ, ଗଜା ମଟର, ଗଜା ବୁଟ) ଇତ୍ୟାଦି । ତା' ବ୍ୟତୀତ ଶାଗ, ସାଲାଡ, ଗୁଡ଼, ମହୁ ଆଦି ପ୍ରଧାନ । ଯେଉଁ ପତ୍ରପରିବା ଶାଗକୁ କଞ୍ଚା ଖିଆଯାଇ ନ ପାରିବ ସେ ସବୁକୁ ବିନା ଲୁଣରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ପାଣିରେ ମନ୍ଦ ଅଗ୍ନିରେ ଅଳ୍ପ ସିଝାଇ ଖିଆଯାଇପାରେ । ଯଦି କାହା ପାଟିକୁ ତାହା ସୁଆଦ ନ ଲାଗେ ସେଥିରେ ସେ ନଡ଼ିଆ କୋରା, ମହୁ କମ୍ବା ଝୋଲାଗୁଡ଼, କାଗଜିଲେମ୍ବୁ ରସ ଆଦି ମିଶାଇ ପାରେ । ଗାନ୍ଧିଜୀ ଯେଉଁ କଞ୍ଚା ଖାଦ୍ୟ ଦୈନିକ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିଲେ ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା—ଦୈନିକ ଆଠ ତୋଳା ଗଜା ଗହମ (୯୮ ଗ୍ରାମ), ଆଠ ତୋଳା ପାଣିରେ ଭିଜା ଯାଇଥିବା କାବୁଲି ବାଦାମ, ଆଠତୋଳା ଗୁଣ୍ଡ ହୋଇଥିବା ସବୁଜ ପତ୍ର, ଛଅଟି ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ଦୁଇ ଆଉନ୍ସ (୫୭ ଗ୍ରାମ) ମହୁ ଖାଉଥିଲେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ମଟର ଗଜା, ମୁଗ ଗଜା, ବୁଟଗଜା, ପଇଡ଼ ପାଣି, ଛେଳିର କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ସେ ସେବନ କରୁଥିଲେ । ଏ ସବୁକୁ ସେ କଞ୍ଚା ଚୋବେଇ ଚୋବେଇ ଖାଉଥିଲେ । ସବୁଜସୁଧା ମଧ୍ୟରେ ଯେମିତି ସବୁଠୁଁ ମୂଲ୍ୟବାନ ହେଉଛି କଞ୍ଚା ଘାସପତ୍ରର ରସ ସେମିତି କଞ୍ଚାଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସବୁଠୁଁ ମୂଲ୍ୟବାନ ହେଉଛି ଗହମଗଜାର ଜୁସ, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗର ତାଜା ରସ, ଧାରୋଷ୍ଣ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଫଳରସ । ଯଦି ଗହମ ବଦଳରେ ଯଅ ଗଜାର ଜୁସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ ତାହା ଆହୁରି ଦଶଗୁଣ ଲାଭଦାୟକ ହେବ । ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଏଥିରେ ଗୁଡ଼, ମହୁ, ଦୁଧ ଆଦି ମିଶାଇ ପାରନ୍ତି । ଯଦି ରୋଗ ସମୟରେ ଜଣେ ଫଳାହାରକରି ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ଚାହେଁ, ତେବେ ତାର ଦିନକୁ ତିନିଥର ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ ଏବଂ ତା'ର ପରିମାଣ ଥରକେ ପାଏରୁ କମ୍ ହେବା ଉଚିତ । ପ୍ରତ୍ୟେକଥର ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଫଳ ଖାଇବା ଭଲ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସକାଳେ ଟମାଟୋ, ଦ୍ୱିପ୍ରହରରେ କମଳା ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ସେଓ କମ୍ବା କଦଳୀ ଖାଇବା ଉଚିତ । (ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କଦଳୀ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକାରକ) ଯଦି ଦିନରେ ତିନିଥରଯାକ ବା ଦୁଇଥର ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଫଳ ଖିଆଯାଏ ତେବେ ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମ । ଯଦି ଫଳ ସହିତ କ୍ଷୀର ନିଆଯାଏ, ସେଥିରୁ ଦୁଇ ଗୁଣ ଲାଭ ମିଳେ । କମଳା ରସ ସହିତ କ୍ଷୀର, କଦଳୀ ଚକଟା ସହିତ କ୍ଷୀର ଏସବୁ ଅତି ଉତ୍ତମ ସଂଯୋଗ । ପୃଥିବୀର କୌଣସି ଟନିକ୍ ଏହାର ସମତୁଲ ନୁହେଁ । ତେବେ ଧାରୋଷ୍ଣ କ୍ଷୀରର ପରିମାଣ ସର୍ବଦା ପାଏ ହେଲେ ଭଲ । ଟିକିଏ ଫଳ ଖାଇ ଚାମଚେ କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ଶୀଘ୍ର ହଜମ ହୁଏ । ବଡ଼ କସ୍‌ମିସ୍‌କୁ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ସକାଳୁ ସେହି କସ୍‌ମିସ୍‌ରୁ ଗୋଟିଏ ଏବଂ ଚାମଚେ କ୍ଷୀର ଏହି କ୍ରମରେ ୨୦।୨୫ଟି କସ୍‌ମିସ୍ ଖାଇଲେ ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହୁଏ ।

ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଭାତ ଖାଇବାର ଥିଲେ ଢେଙ୍କିକୁଟା ବୋଲ ଚାଉଳର ଭାତ, ରୁଟି ଖାଇବାର ଥିଲେ ଚକିପେଷା ଗହମ ଅଟାର ରୁଟି ବା ଚୋକଡ଼ (ଗହମ ଭୁଷି) ମିଶା ଅଟାର ମୋଟା ମୋଟା ରୁଟି ଯାହାକି ମୃଦୁ ଅଗ୍ନିରେ

ସେକା ଯାଇଥିବ, ଲୁଣ ପଡ଼ି ନ ଥିବା ସିଝା ତରକାରି ଏବଂ ସାଲାଡ୍ (କଞ୍ଚା ବ୍ୟଞ୍ଜନ) ସହିତ ଖାଇ ପାରିବେ । ଭାତକୁ ଆଲମ୍ୟୁନିୟମ ପାତ୍ରରେ ରାନ୍ଧିଲେ, ସେକି ଗାଳିଲେ, ରୁଟିକୁ ପତଳାକରି ତୀବ୍ର ଅଗ୍ନିରେ ସେକି ଖାଇଲେ ତାହା ହାନିକାରକ ହୋଇଥାଏ । ଯେମିତି ଡାଲି ଖାଇବାର ଥିଲେ ଡାଲିକୁ ଗଜାକରି ଚୋପା ସହିତ ଅଳ୍ପ ସିଝାଇ ଖିଆଯିବା ଉଚିତ । ବଜାରରେ ଯେଉଁ ଚୋପାବିହୀନ ଫାଳ ଡାଲି ମିଳୁଛି ସେ ଡାଲି ଆଦୌ ନ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହି ପ୍ରକାର ଡାଲି ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ପ୍ରଧାନ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଅନ୍ନକୁ ଖେଚୁଡ଼ି କରି ଗହମକୁ ଗଜାକରି ଚୋପା ସହିତ ଦରବଟା କରି ଅଳ୍ପ ସିଝାଇ ଦଲିଆ ଆକାରରେ ଖିଆଯାଇପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ହଠାତ୍ ଏଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ଆଡ଼କୁ ଫେରି ପାରିବେ ନାହିଁ ସେମାନେ ଅନ୍ତତଃ ସାଦାଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ନକରିବା ଉଚିତ ।

ଏହିଭଳି କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ନିର୍ବାଚନ କରିଦେଲେ ଚଳିବନି । ସେ ଖାଦ୍ୟକୁ ଖାଇବାବେଳେ ଖାଇବାର ଢଙ୍ଗ ବା ପ୍ରଣାଳୀ ଯଦି ଠିକ୍ ନ ରହେ ତେବେ ଖାଦ୍ୟରୁ ସମୁଚିତ ଲାଭ ମିଳି ନ ଥାଏ । ଖାଇବାର ପ୍ରଣାଳୀ ପୁଣି ଗୋଟେ କଣ ? ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଖାଦ୍ୟଠୁଁ ଖାଇବାର ନିୟମକୁ ବା ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ଖାଦ୍ୟଠୁଁ ଖାଇବା ପ୍ରଣାଳୀର ମହତ୍ୱ ହେଉଛି ବେଶୀ । ଏହି ପ୍ରଣାଳୀ ତିନୋଟି ତଥ୍ୟ ଉପରେ ଆଧାରିତ । (୧) ଖାଦ୍ୟ କେତେବେଳେ ଖାଇବା ଉଚିତ ? (୨) କେତେ ପରିମାଣରେ ଖାଇବା ଉଚିତ ? (୩) କପରି ଖାଇବା ଉଚିତ ?

ସବଦା ଖାଦ୍ୟକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ନକଲି ଭୋକ ନୁହେଁ ଅସଲି ଭୋକ ବେଳେ ଖାଇବା ଉଚିତ । ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାନୁକୂଳ ନୁହେଁ । ଏହି ଭୋଜନ ନ ନେବା ଦ୍ୱାରା ବହୁ ରୋଗ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ନ କରିବା ଉଚିତ । ଯଦି ନିହାତି ଭୋକ ଲାଗେ, ଧାରୋଷ୍ଣ କ୍ଷୀର, ଘୋଳ ଦହି, ଦହି, ଫଳରସ, ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ ମହୁ ମିଶ୍ରିତ ଜଳ ଏଭଳି କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ନିଆଯାଇ-ପାରେ । ରାତିରେ ପରିଶ୍ରମ ବିନା ଶୋଇଯିବା କାରଣରୁ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବାରେ କିଛି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ରହିଯାଏ । ତେଣୁ ରାତିଭୋଜନ ମଧ୍ୟାହ୍ନଭୋଜନଠାରୁ କମ୍ ଏବଂ ଲଘୁ ହେବା ଉଚିତ । ସକାଳଭୋଜନକୁ ବାଦ ଦେଇ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଦିନକ ମଧ୍ୟରେ ଦୁଇଥର ଖିଆ ଯାଉଛନ୍ତି ମାନେ ଦୁଇଥର ଥରେ ସକାଳ ଏଗାରଟାରୁ ବାରଟା ମଧ୍ୟରେ ଥରେ ସନ୍ଧ୍ୟା ପାଞ୍ଚଟାରୁ ଛଟା ମଧ୍ୟରେ ଖାଇନେବା ଉଚିତ ।

ପ୍ରକୃତିର ସକଳ ନିରାମିଷାଶୀ ପଶୁପକ୍ଷୀ ସନ୍ଧ୍ୟା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଖାଇବା ଶେଷ କରିଥାନ୍ତି । ମଣିଷ ମଧ୍ୟ ସେହି ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ । ରାତିରେ (୮ଟା ବେଳକୁ) ଶୋଇବାର ୨/୩ ଘଣ୍ଟା ଆଗରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖିଆଗଲେ ବେଶ୍ ସୁନିଦ୍ରା ହୁଏ । ତା' ନହେଲେ

ଖାଇବା ମାଝେ ଶୋକ ପଡ଼ିଲେ ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ହେବାରେ ବାଧାପଡ଼େ । ଦେହ ଗରମ ହୋଇ ଭଲ ନିଦ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଭଳି ଅଭ୍ୟାସ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ସର୍ବଦା ପେଟର ଅଭିଯୋଗ ପ୍ରାୟ ଲାଗିରହିଥାଏ । ଝାଡ଼ା ଖୋଲା ନହୋଇ ସେମାନଙ୍କର କଠିନ ହୁଏ । ଖାଇବାରେ ସବୁଠୁଁ ବଡ଼କଥା ହେଉଛି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ଖାଇବା । ଆଜି ଯେତିକ ବେଳେ ଖିଆଯାଉଛି କାଲି ଠିକ୍ ସେତିକବେଳେ ଖିଆ ଯିବା ବିଧେୟ ।

ତାପରେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ କେତେ ହେବା ଉଚିତ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ କ୍ଷୁଧାନ୍ନ ଭୋଜନ ଯେମିତି ମୂଳାହାନ, ଅତି ଭୋଜନ, ଗୁରୁପାକ ଭୋଜନ ସେମିତି ବିଷ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ହଜମ ପାଇଁ ସମୟର ବ୍ୟବଧାନ ଠିକ ରହିବା ଉଚିତ, ତା' ସହିତ ପରିମାଣ ମଧ୍ୟ ଠିକ ରହିବା ଉଚିତ । ଖାଇବାର ପରିମାଣ ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ପାଚନ ଶକ୍ତିର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଏଥିପାଇଁ ସବୁ ଲୋକଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସହଜ ଉପାୟ ହେଉଛି—'କ୍ଷୁଧାଠୁଁ କମ୍ ଖାଇବା', ଭଲ ହଜମ ହେବାପାଇଁ ପେଟରେ କିଛି ଶୂନ୍ୟତା ରଖିବା । ଏମିତି ଖାଇଲେ ଭୋଜନ ପରେ ଆଉ ଭୋଜନକ୍ଳାନ୍ତି ଲାଗେ ନାହିଁ । ଶରୀର ବେଶ୍ ହାଲ୍‌କା ଏବଂ ଫୁର୍ତ୍ତି ଲାଗେ । କାମ କରିବାରେ ଉତ୍ସାହ ଆସେ । ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ହଜମ ହୋଇ ମଳ ଆକାରରେ ବାହାରିଯାଏ ।

ଏବେ ଖାଇବାର ଢଙ୍ଗଟା କିଭଳି ହେବା ଉଚିତ ସେକଥା ଜାଣିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ପ୍ରଥମ କଥା—ଚିନ୍ତା, କ୍ରୋଧ, ପୀଡ଼ା, ଶୋକ, ଏସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା ଉଚିତ । ଶାନ୍ତ ଚିତ୍ତ, ପ୍ରସନ୍ନ ମନରେ, ମୌନ ରହି ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖିଆଯାଏ, ତାହା ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୁଏ । ସେ ଅବସ୍ଥାରେ ତାକୁ ହଜମ କରିବାର ରସ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ସ୍ରବିତ ହୁଏ । ଏ ଗଲା ଗୋଟିଏ କଥା । ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା – ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖିଆଯିବ ତାକୁ ଖିଆ ନଯାଇ ପିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଧରନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର ଫଳ କ୍ଷୀର ଖାଇବାର ଅଛି, ପ୍ରଥମେ ଖଣ୍ଡେ ଫଳ ପାଟିକୁ ନେଇ ତାକୁ ୨୦ ଥରଯାଏ ଭଲଭାବେ ଚୋବେଇ ଚୋବେଇ ପାଣିଭଳି ତରଳ କରି ଗିଳିବା ଉଚିତ । ଏହି ପ୍ରକାର ଫଳ, କ୍ଷୀର ଖିଆଗଲେ ତାକୁ ହଜମ କରିବାକୁ ପେଟକୁ ଆଉ ବିଶେଷ କଷ୍ଟ କରିବାକୁ ପଡ଼େନି । ରୋଗୀର ପାଚନ-ତନ୍ତ୍ରରେ ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇ ତାକୁ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ ।

ସେମିତି ଭାତ କି ରୁଟି ଖାଇବାର ଥିଲେ ମୁଠାଏ ଭାତ କିମ୍ବା ଟୁକୁରାଏ ରୁଟି ପାଟିକୁ ନେଇ ତାକୁ ଭଲଭାବେ ପେଷିପେଷି ଲାଳ ସହିତ ମିଶାଇ ଗିଳିବା ପରେ ସିଝା ତରକାରି ନେଇ ସେମିତି ଚୋବେଇ ଚୋବେଇ ଗିଳିବା ଉଚିତ । ତା'ପରେ କଞ୍ଚା ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଟିକେ ନେଇ ସେମିତି ଚର୍ବଣ କରି ଗିଳିବାକୁ ପଡ଼େ । (ଭାତ ରୁଟି ଯାହା ଖାଆନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି ସର୍ବଦା ସେଥିରେ ଏହିଭଳି କଞ୍ଚାବ୍ୟଞ୍ଜନ ସ୍ଥାନ ପାଇବା ଉଚିତ ।) ସେଥି ସହିତ

ପତ୍ରଶ ଗ୍ରାମ ଶାଗ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଜରୁରୀ । କେବଳ ଫଳ, ମୂଳ, ଭାତ, ରୁଟି, ତରକାରି ସାଲାଡ଼ ନୁହେଁ, ଦଲିଆ, କ୍ଷୀର, ଫଳରସ, ଦହି ଆଦି ତରଳ ପଦାର୍ଥକୁ ମଧ୍ୟ ସେମିତି ଚୋବାଇକରି ଲାଳ ସହିତ ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଢୋକ ଢୋକ ପିଇବା ନୁହେଁ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏଇ ହେଉଛି ଖାଇବାର ପ୍ରଣାଳୀ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପସମୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୁଣେ ଯାଗାରେ ଦୁଇଗୁଣ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ରୋଗୀ ଯାହା ଖାଉ ନା କାହିଁକି ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବା ମଝିରେ ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପରେପରେ ଜଳପାନ କରିବା ସର୍ବଦା ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ବିରୁଦ୍ଧ । ନିହାତି ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଢୋକେ ଅଧେ ପିଇଯାଇ କାମ ଚଳାଇ ନିଆଯାଇ ପାରେ । ପ୍ରକୃତିର ସବୁପ୍ରାଣୀ, ବାଘଠାରୁ ହରିଣ ମାଙ୍କଡ଼ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେହିହେଲେ ଖାଇବା ସମୟରେ ପାଣି ପିଇ ନଥାନ୍ତି । ସେହି ନିୟମକୁ ପ୍ରକୃତିର ଶ୍ରେଷ୍ଠପ୍ରାଣୀ ମଣିଷ ମଧ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ । ଡାହାଣ ପୁଡ଼ା (ଅଗ୍ନିନାଡ଼ୀ ବା ସୂର୍ଯ୍ୟନାଡ଼ୀ)ରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବାବେଳେ ଭୋଜନ କଲେ, ସେ ଖାଦ୍ୟ ଯେମିତି ଭଲଭାବେ ହଜମ ହୁଏ ସେମିତି ବାମପୁଡ଼ା (ଜଳନାଡ଼ୀ ବା ଚନ୍ଦ୍ର ନାଡ଼ୀ) ରେ ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବାବେଳେ ଜଳପାନ କଲେ ସେ ଜଳ ଭଲଭାବେ ହଜମ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ହିତକର ହୋଇଥାଏ । ଡାହାଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବାବେଳେ ଭୋଜନ କରାଯାଇଥାଏ । ବାମପୁଡ଼ାକୁ ନିଶ୍ୱାସ ଫେରିବାକୁ ଘଣ୍ଟାଏ ସମୟ ଲାଗେ । ତେଣୁ ଖାଇବାର ଘଣ୍ଟେ ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ଜଳପାନ ସର୍ବଦା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଲାଭଦାୟକ । ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପୂର୍ବରୁ ଖାଇବା ମଝିରେ କିମ୍ବା ଖାଇବାର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ଯଦି ଜଳପାନ କରାଯାଏ, ତେବେ ସେ ପାଣି ଶରୀର ଭିତରେ ଜମିରହି ଅଣ୍ଡା, ହର୍ନିଆ, ମେଦବୃଦ୍ଧି ଆଦି ରୋଗପାଇଁ ପଥ ପରିଷ୍କାର କରିଦିଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କହେ—"ଖାଇଲେ ପିଅ ନାହିଁ କି ପିଇଲେ ଖାଅ ନାହିଁ ।"

ତେଣୁ ଦେହରୁ ମଇଳା ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟାରେ ଦୁଇରୁ ତିନି ଲିଟର ଯାଏ ପାଣି ପିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ସତ, ସେଥିରୁ ସମୁଚିତ ଲାଭ ପାଇବା ପାଇଁ ସେ ପାଣିକୁ ଠିକ୍ ଢଙ୍ଗରେ ମଧ୍ୟ ପିଆଯିବା ଉଚିତ । ଆମେ ଯେଉଁ ପାଣି ନେଉ ତାହାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଆରୋଗ୍ୟକାରୀ ରସ କୁହାଯାଏ । ଏହି ପାଣି ଔଷଧରେ ପରିଣତ ହୁଏ ସେତିକିବେଳେ, ତାକୁ ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ପରିମାଣ ମୁତାବକ ପିଆ ନଯାଇ ଖିଆଯାଏ । ଖାଦ୍ୟକୁ ପାଣିଭଳି କରି ପିଇବାବେଳେ ପାଣିକୁ ଖାଦ୍ୟଭଳି ଚୋବାଇ ଚୋବାଇ ଖିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଗୋଟିଏ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ପାଇଁ ୧୫/୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଚା' ଭଳି ଚୁମୁକ ଦେଇ ପାଣିକୁ ଅଳ୍ପଅଳ୍ପ ପାଟିକୁ ନେଇ ରହିରହି

ଗ୍ଲୁଲେଇ ଜଳ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ ପାଣି ଖାଇବାର ୪୫ ମିନିଟ ଆଗରୁ ଘଣ୍ଟାକ ପରେ ଅଧିକ ନୁହେଁ ଏକ ଏକ କପ୍ ମାତ୍ରାରେ ଚୁମକ ଦେଇ ଖିଆଯିବା ଭଲ ।

ଏହିଭଳି ଭାବେ ଆମେ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜଳ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ଏଥିରେ ବ୍ୟତିକ୍ରମ କରୁ ଆମର ସକଳ ଚେଷ୍ଟା ବିଫଳ ହେବ ।

ପ୍ରକୃତରେ ଔଷଧ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ ତାହା ହେଉଛି ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଜଳ । ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ, ଜିହ୍ୱା ଲାଳସା ପାଇଁ ନୁହେଁ । ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ସରଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର, ସାରବାନ, କ୍ଷୁଧାବର୍ଦ୍ଧକ, ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ, ସହଜରେ ମଳରୂପେ ବାହାରିଯାଏ—ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କେବଳ ସେହିଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଲେଖକଙ୍କଦ୍ୱାରା ଲିଖିତ 'ରୋଷେଇ ଘରେ ଡାକ୍ତରଖାନା' ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ।



ଅପଥ୍ୟ ବା ଅନାତ୍ମୀୟ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ହାନିକର ପ୍ରଭାବ

କଥାରେ ଅଛି—"ପାଟି ବାଟେ ରୋଗ ପଶେ"। "ଅଜୀର୍ଣ୍ଣଂ ଭୋଜନଂ ବିଷମ୍" "ଯେଉଁ ଆହାର ଜୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରୁ ନଥିବ ତା'ହା ବିଷ ସଦୃଶ ଅଟେ"।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ପାଇଁ କେବଳ ପଥ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଚଳିବନି ତା' ସହିତ ଯଦି ଅପଥ୍ୟକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରାନଯାଏ ସେ ସୁପଥ୍ୟର କୌଣସି ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ। ଏଣେ ଜଣେ ନିରାମିଷାଶୀ ହେବ ତେଣେ ଯଦି ସେ ଧୂମପାନ କରିବ, ମଦ୍ୟ ଖାଇବ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ନକରି ଆଲସ୍ୟରେ ଜୀବନ ବିତାଇବ, ଅଧିକ ଚିନି, ଲୁଣ, ବନସ୍ପତି ଘିଅ ଆଦି ଖାଇବ, ତେବେ ନିରାମିଷାଶୀ ହେବାର ପଇହାକର ମୂଲ୍ୟ ନାହିଁ। ହାଣ୍ଡିଏ ଅମୃତକୁ ଯେପରି ବିନ୍ଦୁଏ ବିଷ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷରେ ପରିଣତ କରିଦିଏ, ସେହିଭଳି ହଜାରେ ପଥ୍ୟରେ ରହି ଆପଣ ଯଦି ଲୁଣ, ଚିନି, ଲଙ୍କା, ତେଲ ମସଲା ଆଦି ଅପଥ୍ୟକୁ ଛାଡ଼ି ନପାରିବେ ତେବେ ବାରବର୍ଷର ତପ ଶୁଖୁଆ ଝୋଳରେ ଭାସିଯିବ।

ଧନ ମଧ୍ୟରେ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଧନ। ପ୍ରାଣୀ ମାତ୍ରକେ ଧର୍ମ, ଅର୍ଥ, କାମ, ମୋକ୍ଷ ଚତୁର୍ବର୍ଗ ଫଳ ଆଶା କରିଥାନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ନିଜର ଶରୀର ମାଧ୍ୟମରେ ସମସ୍ତ କର୍ମ କରିଥାନ୍ତି। ଏଣୁ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ସମସ୍ତଙ୍କର କାମ୍ୟ ଅଟେ। ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି -"ଶରୀରମାଦ୍ୟଂ ଖଳୁଧର୍ମ ସାଧନମ୍"। ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଏତେ କାମ କରାଯାଉଥିବାରୁ ସେ ହେଉଛି ଆମର ସବୁଠାରୁ ବିଶ୍ୱସ୍ତ ଏବଂ ନିକଟତମ ବନ୍ଧୁ। ତା' ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମେ କେବଳ ଚତୁର୍ବର୍ଗ ଫଳପ୍ରାପ୍ତି କରୁନା—ଜୀବନର ବାଧାପଥ ମଧ୍ୟ ଅତିକ୍ରମ କରିଥାଉ। ଅପଥ୍ୟ ସେବନ ଅର୍ଥ ତା'ପ୍ରତି ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା କରିବା।

ଡଃ ଜେ. ଏଚ୍. ଟିଲ୍ ଡେକ୍ କହନ୍ତି—"ରୋଗର ଦୁଇଟି କାରଣ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ନାଡ଼ି ମଣ୍ଡଳରେ ଉତ୍ତେଜନା ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ହେଉଛି ଶରୀରରେ ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥର ସଞ୍ଚୟ। ଏ ଦୁଇକଥା ଦୂଷିତ, ସଂରକ୍ଷିତ, ବାସି, ସଢ଼ା ଖାଦ୍ୟ କାରଣରୁ ଯେମିତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ସେମିତି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ। ଅନେକ ଅପଥ୍ୟ କହିଲେ, ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଅପଥ୍ୟକୁ କେବଳ ବୁଝିଥାନ୍ତି। ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତ-

ବିରୋଧୀ ଆହାର ଯେମିତି ଦାୟୀ, ପ୍ରକୃତିବିରୋଧୀ ବିହାର ମଧ୍ୟ ସେମିତି ଦାୟୀ । ଟିକଲାପଣ, ରାତିଜାଗରଣ, ରାତିର ବିଳମ୍ବିତ ପ୍ରହରରେ ଶୟନ, ସକାଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଦ୍ରା, ଅଧିକ ତନ୍ଦ୍ରା, ଅତି ଭୋଜନ, କ୍ଷୁଧାହୀନ ଭୋଜନ, ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ସ୍ନାନ ଏବଂ ଶୟନ ନ କରିବା, ଅତି ମୈଥୁନ କରିବା, ବ୍ରହ୍ମଚର୍ଯ୍ୟ ପାଳନ ନ କରିବା, ପ୍ରାତଃଭୋଜନ କରିବା, ରାତିରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରିବା, ଦିନରେ ଅଧିକ ଶୋଇବା, ଶୀତ ଏବଂ ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ଦିବାଶୟନ କରିବା, ଅଧିକ ପ୍ରସ୍ଥ ପୋଷାକରେ ନିଜକୁ ସଜାଇବା ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଅଶୁଦ୍ଧ ଜଳପାନ କରିବା, ଅଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସେବନ କରିବା, ମଳମୂତ୍ରର ବେଗ ଧାରଣ କରିବା, ଅଧିକ ଶ୍ରମ କରିବା, ଅଧିକ ଶୟନ କରିବା । ତା' ବ୍ୟତୀତ ଫେସନ, କୃତ୍ରିମତା, ମେକଅପ୍ । ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ଅପଥ୍ୟ । ଇଂରାଜୀରେ ଗୋଟିଏ କଥା ଅଛି Man never falls ill. He invites illness. ମଣିଷ ଏହିଭଳି ଅପଥ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଉଥିବାରୁ ଆଜିକାଲି ସମାଜର ଶତକଡ଼ା ୯୯.୯୯ ଭାଗ ଲୋକ ଆପଣା ଇଚ୍ଛାରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଆଣିଥାନ୍ତି ।

ଏବେ ଖାଦ୍ୟ ଅପଥ୍ୟ କଥା ବିଚାର କରାଯାଉ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଭୋଜନର ଅସଲ ଗୁଣଟାକୁ ନ ଦେଖି ତା'ର ସ୍ୱାଦଟାକୁ ଦେଖିଥାଆନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟର କାଲୋରି ଥିଓରୀକୁ ଦେଖିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ବୁଝନ୍ତି ନାହିଁ—ଏସବୁ ଦେହ ପ୍ରତି ଖଟେ ନାହିଁ । ତାହା କେବଳ ଦେହରେ ଅଲୋଡ଼ା ପଦାର୍ଥର ଜମାକୁ ଅଳ୍ପ ଦିନରେ ଦ୍ୱିଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି କରେ । ଆମର ଭୋଜନ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ ଆମର କ୍ଷୁଧା ପାଇଁ ଆମର ଶରୀର ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ । ସେ ଔଷଧକୁ ଆମେ ଯଦି ବିଷରେ ପରିଣତ କରିଦେବା ସେ ବିଷ ଶରୀରର ବିଷକୁ ଦୂର କରିବ କେମିତି ?

ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଯାହାକିଛି ଆବଶ୍ୟକ ସେ ସବୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ଅଛି । ଅଧିକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ପାଇଁ ଆମେ ଯଦି ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା, ତାହା ଖାଲି ପେଟରେ ସଢ଼ିବ ପଚିବ । ସେଥିରୁ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ, କ୍ୟାନସର ଭଳି ବହୁ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଆଦୌ ଅନୁକୂଳ ନୁହେଁ ବରଂ ପ୍ରତିକୂଳ । ମାଛ, ମାଂସ ଆଦି ଖାଉଥିବା ଲୋକମାନେ ପ୍ରାୟ ୧୫୦ ପ୍ରକାରର ପ୍ରାଣୀ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ ଭୋଗିବାର ଦେଖାଯାଏ । ଅନୁଧ୍ୟାନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଆମିଷାଶୀ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ନିରାମିଷାଶୀ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ମେଧାଶକ୍ତିସଂପନ୍ନ, ଦୀର୍ଘାୟୁ, ବଳିଷ୍ଠ ଏବଂ କଷ୍ଟସହିଷ୍ଣୁ । ଭାରତର ସକଳ ମୁନିଋଷି, ରାମ, କୃଷ୍ଣ, ବୁଦ୍ଧ, ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ, ଆରିଷ୍ଟଟଲ, ପ୍ଲାଟୋ, ସକ୍ରେଟିସ୍, ପିଥାଗୋରସ, ନିଉଟନ, ମାର୍କୋନି, ରୁଷୋ, ସେଲି, ଟଲଷ୍ଟୟ, ବର୍ଣ୍ଣାଡ-ଶ, ଭୋଲ୍‌ଟାୟାର, ଏ ସମସ୍ତେ ଥିଲେ ନିରାମିଷାଶୀ ।

ସେମିତି ଅତିଗରମ, ଅତିଥଣ୍ଡା, ଅତିକଷା, ଖଟା ପିତା ବାସିଗନ୍ଧିଆ, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ବାରଣ କରେ । କଳକାରଖାନାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ, ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶା ପାନୀୟ ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ, ପାଉଁରୁଟି, ବିସ୍କୁଟ ଆଦି ପଦାର୍ଥକୁ ମଧ୍ୟ ସେ ପସନ୍ଦ କରେନାହିଁ । ସେମିତି ନକଲି ଘିଅ, ନକଲି ତେଲ, ନକଲି କ୍ଷୀର, ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାର ମସଲା, ରଙ୍ଗ· ସଂରକ୍ଷଣ ପଦାର୍ଥ, ଡବା, ଟିଣ, ବୋତଲ ଆଦିରେ ପ୍ୟାକ୍ ହୋଇ ରହିଥିବା ରାସାୟନିକ ଦ୍ରବ୍ୟ ମିଶା ଖାଦ୍ୟ, ଔଷଧ, ଟନିକ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ରୋଗର କାରଣ ବୋଲି କହି ବାରଣ କରେ । ବିଭିନ୍ନ ଦୋକାନବଜାରରେ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ପଡ଼ି ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ଚେରମୂଳ, ଚୂର୍ଣ୍ଣ, ଆସବ, ଲେହ୍ୟ ଯେଉଁଥିରୁ ଆବଶ୍ୟକ ଉପାଦାନ, ଖାଦ୍ୟ-ପ୍ରାଣ ଆଦି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ, ତାକୁ ମଧ୍ୟ ସେ ପ୍ରଶସ୍ତ ଦିଏନାହିଁ । କଳରେ ପେଷା ଚାଉଳ, ଗହମ, ଗ୍ରାଇଣ୍ଡରରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ବିଭିନ୍ନ ପଦାର୍ଥ ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କ୍ଷତି କରେ ବୋଲି ସେ କହେ । ବିଡ଼ି, ସିଗ୍ରେଟ୍, ତମାଖୁ, ମଦ୍ୟ, ଆଲକୋହଲ, ଜର୍ଦ୍ଦା, ଗୁଣ୍ଡି, କଫି ଏମିତି ଯେତେ ମନ୍ଦ ଅଭ୍ୟାସଗତ ସାମଗ୍ରୀ ରହିଛି ତାକୁ ସେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିରୋଧ କରେ । ସେମିତି ବିଜ୍ଞାପିତ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ, ବିଳାସ ସାମଗ୍ରୀ, ଦାମିକନାର ଯେତେ ପୋଷାକ, ଏୟାର୍ କଣ୍ଡିସନଯୁକ୍ତ ବିଳାସ ଭବନର ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶକୁ ମଧ୍ୟ ସେ ଅପଥ୍ୟରେ ଗଣନା କରେ ।

ଅଧିକ ବୁଦ୍ଧି ଖର୍ଚ୍ଚ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥିବା ଏହିଭଳି କୃତ୍ରିମ ଖାଦ୍ୟ, ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ସହିତ ଯଦି ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରଖର ଅଗ୍ନି (ଗ୍ୟାସ୍ ଆଦି ଦ୍ୱାରା) ରେ ଅଧିକ ସିଝାଇ, ଭୁଣି, ଭାଜି, କାଟିକୁଟି, ପେଶାପେଶି କରି ଚୋପା ଛଡ଼େଇ ତେଲ, ଲୁଣ, ମସଲା, ଚିନିଯୁକ୍ତ କରି ଖିଆଯାଏ ତେବେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ ବୋଲି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ମତ ଦିଏ । ଜଗନ୍ନାଥଙ୍କ ମହାପ୍ରସାଦ ପରି ଖାଦ୍ୟକୁ ମାଟି-ପାତ୍ରରେ ରାନ୍ଧିବା, ଖାଇବା, ଜଳପାନ କରିବା କଥା ଉପରେ ସେ ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ଆଲୁମିନିୟମ ପାତ୍ରରେ ରାନ୍ଧିବା, ଖାଇବା କଥା ତାକୁ ସେ ଆଦୌ ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ । ଆଲ୍ୟୁମିନିୟମ ପାତ୍ରରେ ରାନ୍ଧିବା କଥା ତାକୁ ସେ ସହ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ଆଲ୍ୟୁମିନିୟମ ପାତ୍ରରେ ଆଉଟା କ୍ଷୀର, ରନ୍ଧା ଭାତ ଅମ୍ଳ ବିଷରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ତାହା ମଧ୍ୟ ଅପଥ୍ୟ ।

ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ବ୍ୟବହୃତ ଯେତେ ମସଲା ରହିଛି ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ନକଲି ଲୁଣ ଏବଂ ନକଲି ମିଠା (ଚିନି) କେବଳ ଅପଥ୍ୟ ନୁହେଁ ବିଷ ମଧ୍ୟ ।

ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଲବଣ ଏବଂ ଶର୍କରା ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ସହଜରେ ମିଳିଥାଏ । ତାହା ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ

ଶରୀରରେ ମିଳିଥାଏ । ତା' ବାହାରେ ନକଲି ଲୁଣରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଅର୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କ୍ଷତି କରିବା, ଶରୀରରେ ଆବର୍ଜନା ଜମା କରିବା, ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଓ ତା' ସହିତ ପାଚନତନ୍ତ୍ରର କ୍ଷତିସାଧନ କରିବା ।

କୃତ୍ରିମ ଲବଣ (ଆୟୋଡିନ୍ ଲବଣ ସହିତ) ବହୁ ରୋଗର କାରଣ । ଯେଉଁ କୃତ୍ରିମ ଲବଣ ଦୈନନ୍ଦିନ ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁ ତାହା ଶରୀର ପାଇଁ କେବଳ ଅନୁପଯୋଗୀ ନୁହେଁ, ହାନିକାରକ ମଧ୍ୟ । ଏହାକୁ ଏକ ସ୍ଲୋପଏଜନ କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । କେବଳ ଲୁଣକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର ଅଧେ ବେମାରୀ ଆପଣା ଛାଏଁ ଭଲ ହୋଇଯିବ ।

ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଏହି ଅନାବଶ୍ୟକ ଲବଣ ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମିଶାଇ ଖାଇଲେ ତାହା ହଜମ ହୁଏନାହିଁ ବରଂ ମୂତ୍ର ଝାଳ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକୃତି ତାକୁ ବାହାର କରିଦିଏ । ଏହି ପୂରେଇବା ଏବଂ ବାହାର କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାର ପ୍ରଭାବ ସମସ୍ତ ଶରୀର ଉପରେ ପଡ଼େ । ବିଶେଷତଃ ପାକସ୍ଥଳୀ, ଅନ୍ତନାଡ଼ୀ ଏବଂ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ର ସେମାନଙ୍କର ସମସ୍ତ ଶକ୍ତି ଏହି ବିଷକୁ ଦୂର କରିବା କାମରେ ନିୟୋଜିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହୁଅନ୍ତି । ଆପଣା ଗୋଡ଼ରେ ଆପେ କୁରାଢ଼ି ମାରିବା ଯାହା ଏହି ନକଲି ଲୁଣକୁ ଅସଲି ସ୍ୱାଦ ଲାଗି ଭକ୍ଷଣ କରିବା ସେଇଆ । ଲୁଣ ଆଖିର ସର୍ବଦା କ୍ଷତି କରେ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି-ହୀନତାର କାରଣ ଏଇ ଲୁଣ । ଲୁଣ ସହିତ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି ଲୁଣ ପିତ୍ତ ଓ କଫଜନକ, ବଳନାଶକ, ରକ୍ତପିତ୍ତ ତୃଷା ଓ କୁଷ୍ଠଜାତକ, ଚକ୍ଷୁର ଅପକାରକ ।

ରାସାୟନିକ ପରୀକ୍ଷା ଅନୁସାରେ କୃତ୍ରିମ ଲୁଣ ସୋଡ଼ିୟମ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଅଟେ । ଏହା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଶରୀରରେ ବିଶେଷଭାବେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ, ଉପଯୋଗିତା ନାହିଁ । ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଲାଭ ଅଛି ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏ । ବିପରୀତରେ ଲୁଣ ନ ଖାଇଲେ କିଛି କ୍ଷତି ନାହିଁ ବରଂ ଲାଭ ଅଧିକ ।

ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି—"ଏ ଲୁଣ କେବଳ ଆମେ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଖାଇଥାଉ ; ଅଲଣା ଖାଦ୍ୟ ପାଟିକୁ ଭଲ ଲାଗେନି ବୋଲି ଖାଇଥାଉ । ଲୁଣିଆ ସ୍ୱାଦଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏକପ୍ରକାର ମାଦକ ନିଶା ପରି ଅଟେ । ଏହା ପିଲାଦିନରୁ ଆମର ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯାଇଛି ଯେ ଯାହାକୁ ଛାଡ଼ିବାକୁ ଆମକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମଦ୍ୟ ଖାଏ, ସିଗାରେଟ ଟାଣେ, ମହଲି ଜର୍ଦା ମିଶା ପାନ ଖାଏ, ସେ ଆପଣା ସପକ୍ଷରେ ବହୁ ଯୁକ୍ତି ବାଢ଼େ । ସେ ଯୁକ୍ତି ଶୁଣି ଆମେ ସିନା ଭୁଲିଯିବା, ମାତ୍ର ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ତାକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତ !

ଲୁଣର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ସଂପର୍କରେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଦୃଢ଼ ସତର୍କବାଣୀ ଶୁଣାଇ ସାରିଲେଣି । ଯଦି ଏହି ଲୁ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଆମେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନ କରିବା ତେବେ ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶୋଚନୀୟଭାବେ ଆହତ ହେବ । କାଲିଫର୍ଣ୍ଣିଆର ଆହାର ବିଶେଷଜ୍ଞ ରୋନାଲଡ଼ ଡ଼ିୟୁଟ ଏଚ୍ କହିଛନ୍ତି—"ଯଦି ଖାଦ୍ୟରେ କୌଣସି ଭୟଙ୍କର ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ ତାହା ଏହି ଲୁଣ ଅଟେ । ଏହା ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ମନୁଷ୍ୟର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ସେ ଉତ୍ତେଜନାର ଶୀକାର ହୁଏ । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଏହି କାରଣରୁ ହୁଏ । ଦିନକୁ ଦିନ ସମାଜରେ ଉତ୍ତେଜନା ବଢ଼ିବା ମୂଳରେ ରହିଛି ଏଇ ଲୁଣ । ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଥିବା ହୃଦରୋଗ, ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ, ଉତ୍ତେଜନା ଏସବୁର ମୂଳକାରଣ ମଧ୍ୟ ଏଇ ଲୁଣ ।

ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଆମେରିକା ଏବଂ ଜାପାନରେ ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଉଥିବାରୁ ସେଠାରେ ଚର୍ମରୋଗ, ରକ୍ତବିକାର, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଆଦି ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ନ୍ୟୁଗାଇନା, ଆମେଜନ ବେସିନ୍, ମାଲେସିଆ, ଉଗାଣ୍ଡାର ନାଗରିକମାନେ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଲୁଣ ଖାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ଆଧିବ୍ୟାଧିରୁ ମୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି ।

ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଆହାରରେ ପ୍ରାୟ ଅଢ଼େଇ ଚାମଚ ଯାଏ ଲୁଣ ଖାଇଥାଉ । ଏହା ହଜମ ହେବା ମାତ୍ରାଠାରୁ ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏ ଗୁଣ ଅଧିକ । ଯେଉଁମାନେ କୌଣସି କଠିନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ସେଥିରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭକରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ବା ଯେଉଁମାନେ ଆପଣା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ଏଇ ଲୁଣର ବଦାଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବା ପାଇଁ ହେବ । ଯଦି ସେମାନେ ଲୁଣ ଛାଡ଼ି ପାରିବେନାହିଁ, ତେବେ ଲୁଣର ମାତ୍ରା ଅଧାକରି ଦିଅନ୍ତୁ ବା କମ ଖାଆନ୍ତୁ । ଯଦି ପାଟିକୁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଅଲଣା ଲାଗିଲେ ନ ରୁଚେ ତେବେ ଗୁଡ଼, କଦଳୀ ଆଧ ଚକଟି ଲେମ୍ବୁ ମହୁ ଆଦି ଗୋଳେଇ ସେମାନେ ସ୍ୱଚ୍ଛନ୍ଦରେ ଖାଇ ପାରିବେ । ଏକଥା ସତ ସେମାନେ ଲୁଣକୁ ଯଦି ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଭଲ ହୋଇଯିବେ । ଶରୀରର ଯେଉଁ ସର୍ବାଧିକ ଶକ୍ତି ଏହି ଲୁଣ ବିଷକୁ ବାହାର କରିବାକୁ କାମରେ ଲାଗିଥାଏ, ଲୁଣ ବନ୍ଦ କଲେ ସେ ଶକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଆବର୍ଜନାକୁ ସଫେଇ କରିବାରେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ । ଯାହା ଫଳରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ ସମୟରେ ଦେହ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବ । ଶରୀର ଘରେ ଏଣେତେଣେ ବିଗୁଡ଼ି ହୋଇ ପଡ଼ିଥିବା ବଡ଼ ବଡ଼ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନାଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଏଇ ଲୁଣ, ଚିନି ଏବଂ ମସଲା ଆଦିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ବିଷ ।

ଇଏତ ଗଲା ରୋଗୀମାନଙ୍କ କଥା । ଯେଉଁମାନେ ସୁସ୍ଥ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଗାଢ଼ମତ ଲୁଣ ଖାଉଛନ୍ତି ସେମାନେ ଗୋଟିଏ କଥା ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ ; ଏବେ ସିନା ଦେହରେ

ତାକତ ଅଛୁ, ଲୁଣର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ଜଣାପଡ଼ୁନି; ମାତ୍ର ୩୫ ବର୍ଷ ପରେ ସେମାନେ ଏହାର ଅପକାରିତା ଠିକ୍ ବୁଝିପାରିବେ । ରକ୍ତରେ ଶିଥିଳତା ଆସିବା ମାତ୍ରେ ରକ୍ତରେ ସଞ୍ଚିତ ବିଷାକ୍ତତାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସ୍ପଷ୍ଟ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ । କାଠକୁ ଯେମିତି ଘୁଣ ଖାଇଦିଏ ଶରୀରକୁ ସେମିତି ଲୁଣ ଖାଇଦିଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର କେବଳ ଦୁର୍ବଳ ହୁଏନା, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଆଜିକାଲି ସମଗ୍ର ଭାରତବର୍ଷରେ ଆୟୋଡ଼ିନଯୁକ୍ତ ଲବଣ (Iodised salt) ପ୍ରୟୋଗର ପ୍ରଚାର କରାଯାଉଛି । ଡଃ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପ୍ରସାଦ ମିଶ୍ର ଅଭିନବ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଚିକିତ୍ସା ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖିଛନ୍ତି—"ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଗଳଗଣ୍ଡ ରୋଗ (Goetri) ପାଇଁ ଯେଉଁ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲୁଣ ଖାଇବା କଥା କୁହାଯାଉଛି ଏହା ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ ନୁହେଁ । ଏ ରୋଗ ସାରାଭାରତରେ ନାହିଁ କି ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଅଭାବ ଏହାର ଏକମାତ୍ର କାରଣ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ଯୁକ୍ତ ଲବଣର ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ ଭାରତୀୟ ଜନତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ଖେଳିବା ଛଡ଼ା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ । ଏହି ଆୟୋଡ଼ିନ୍ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲବଣରେ କେବଳ ନଥାଏ, ସବୁଜ ଶାଗ ସବଜି, ଫଳମୂଳ, ପନିପରିବା ସଙ୍ଗ ସୁଲଭ ତୁଳସୀ, ତରକାରୀ ଏବଂ ଡାଲିଡ଼ର ଚୋଲ, ଦୁଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ତା' ବାହାରେ ତାକୁ କୃତ୍ରିମରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା କିଛି ନାହିଁ ।

କୃତ୍ରିମ ଲବଣ ପରି କୃତ୍ରିମ ମିଠା, ଚିନି ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କମ୍ କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ମତରେ ଏହି ଚିନି ବା ମିଶ୍ରି ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ, ଶ୍ୱେତବିଷ, ମଧୁର ଜହର, କ୍ୟାଲସିୟମ ଚୋର । ସିଗାରେଟ ବିଡ଼ି ପିଆଠାରୁ ଚିନିଖିଆ ଅଧିକ ମାରାତ୍ମକ । ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ଏହି ଧଳା ଚିନି ବା ଧଳା ବିଷକୁ ମନୁଷ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏକ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ କହି ବାରଣ କରିଛନ୍ତି ।

ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ତଥା ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବାକୁ ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଯେତେ ସମ୍ଭବ ଚିନିର ପରିମାଣ କମ୍ କରିଦେବା ଉଚିତ ବା ଏହାକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ । ରୋଗ ଭୋଗୁଥିବା ରୋଗୀମାନେ ଯଦି ଲୁଣ ସହିତ ଚିନି ଛାଡ଼ିଦେବେ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗ ତାଙ୍କର ଦୂର ହୋଇଯିବ । ମେଦ, ବହୁମୂତ୍ର, ମଧୁମେହ, ବ୍ରଣ, କୁଷ୍ଠ, ଉନ୍ଦେର, ଉପଦଂଶ, ବିକାର ଆଦି ରୋଗର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ହେଉଛି ଏହି ଚିନି ଏବଂ ନିବାରଣର ଉପାୟ ହେଉଛି ଏହି ଚିନି । ସେମାନେ ଚିନି ଛାଡ଼ି ଦେଲେ ଶୀଘ୍ର ଏସବୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରି ପାରିବେ । ପାଚି ରୋଗ (ଜକା), ପେଟରୋଗ, ଦନ୍ତରୋଗର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଚିନି । ଚିନିରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଉଁରୁଟି, ବିସ୍କୁଟ, ଆଇସ୍କ୍ରିମ୍, ଲଜେନ୍ସ ଆଦି ଖାଇବା ଯୋଗୁ ବିଭିନ୍ନ ଦନ୍ତରୋଗ (ପାୟୋରିଆ) ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଦନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକମାନେ କହନ୍ତି—ଅଧିକ ଚିନି ବ୍ୟବହାର ଦନ୍ତକ୍ଷୟର ପ୍ରଧାନ କାରଣ ।

ରୋଗ ଅବସ୍ଥାରେ ଚିନି କୁହନ୍ତୁ ମିଶ୍ରି କୁହନ୍ତୁ—ଏସବୁ ଅତ୍ୟନ୍ତ କ୍ଷତିକାରକ । ଚିନି ଅନ୍ତରେ ପରିପାକ ହେବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ନିଏ । ଶରୀରରେ ଯେଉଁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ରୋଗକୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବାରେ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଚିନି ସେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ଚିନି, ମିଶ୍ରି, ଅଥବା ଚକୋଲେଟ୍ ଆଦି ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଅସ୍ଥି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଦାନ୍ତ ପୋକ ଖାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଚିନି ପରିପାକ ହେବାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ନିଏ । ଭାତ, ରୁଟି ଆଦିର ପରିପାକ କ୍ରିୟା ମୁଖର ଲାଳରସରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ, ମାତ୍ର ଚିନି ମୁଖ ବା ପାକସ୍ଥଳୀରେ ହଜମ ହୁଏ ନାହିଁ । ଏହା କ୍ଷୁଧାନ୍ତରେ ହଜମ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେତେବେଳେ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍ତେଜିତ ହୋଇ ଶରୀରର କ୍ଷତି କରିଥାଏ । ରକ୍ତ ଦୂଷିତ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଦି ବହୁ ରୋଗ ଚିନି କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।

ତାହା ଛଡ଼ା ଚିନିର କ୍ୟାଲୋରିକୁ ଛାଡ଼ି କୌଣସି ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ନାହିଁ । ଚିନି କଳରେ ରାସାୟନିକ ଉପାୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଲାବେଳେ ତାର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ସେହି କାରଣରୁ ଏହା ହଜମ ହେବାରେ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାମ ହେଲା ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବା ବା କୌଣସି ରୋଗ ଥିଲେ ତାକୁ ବଢ଼ାଇ ଦେବା । ଜ୍ୱର ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣ ଯଦି ଚିନି ବ୍ୟବହାର କରିବେ, ତେଣିକି ସେ ଜ୍ୱର ଆଉ ଏତେ ସହଜରେ ଭଲ ହେବନାହିଁ । ଜ୍ୱର ଅବସ୍ଥାରେ ହଜମଶକ୍ତି ନଥାଏ ବା ହଜମଶକ୍ତି ଅଭାବରୁ ପାଟିରେ ଲାଳ ନଥାଏ । ସେ ଅବସ୍ଥାରେ ପୁଣି ଚିନି ଖାଇବା ଯାହା, ମରଣକୁ ବରଣ କରିବା ସେଇଆ । ଜ୍ୱର ଅବସ୍ଥାରେ ରକ୍ତସ୍ରୋତରେ ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବଢ଼ି ଯାଉଥିବାରୁ ଶରୀରରେ ଉତ୍ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ସେଥିରେ ପୁଣି ଚିନି ଖାଇଲେ ଉତ୍ତାପ ଅହୁରି ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ କଥା । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସର୍ବଦା ଏଇ ନକଲି ମିଠାକୁ ବାରଣ କରି ସ୍ୱାଭାବିକ ମିଠାକୁ ବରଣ କରିବାକୁ କହିଥାଏ । ଏହି ସ୍ୱାଭାବିକ ମିଠା ମିଠାଅଙ୍ଗୁର, କିସ୍‌ମିସ୍, ଖଜୁରି, ପାଚିଲାକଦଳୀ, ତରଭୁଜ ଆଦିରେ ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଛି । ଏତଦ୍ ବ୍ୟତୀତ ଭାତ, ରୁଟି, ଖଇ, ଚୂଡ଼ା ଆଦିରେ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ମହୁ, ଆଖୁରସ, କନ୍ଦମୂଳ, ଗୁଡ଼ରୁ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଏ ସର୍କରା ପାଇ ପାରିବେ । ଚିନି ବଦଳରେ ଖଣିଜଲବଣ ଭିଟାମିନ୍ ଭରା ଗୁଡ଼ ଖାଇବାକୁ ତ କାହାକୁ ବାରଣ ନାହିଁ । ତେବେ ଆପଣ ତାକୁ ନଖାଇ ଏ ଧଳାବିଷ ପାଲରେ କାହିଁକି ପଡ଼ିଛନ୍ତି ?

ଯାହା ଦେଖାଯାଏ ଗୁଡ଼ ଅପେକ୍ଷା ଚିନି ଅଧିକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଯାହାଫଳରେ ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସର ଭାରସାମ୍ୟ ରହୁନି । ଏହି କାରଣରୁ ଆର୍ଥ୍ରାଇଟିସ୍ କ୍ୟାନ୍‌ସର ସାଇରସ୍

ସଂକ୍ରମଣ ହେବା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ନାନା ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ଦେଖାଦେଉଛି । ପୁଣି ଜଣାପଡ଼ୁଛି ଚିନିକୁ ହଜମ କରିବାପାଇଁ ପାଚନଯନ୍ତ୍ର ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଭିଟାମିନ୍ ବି-କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ଅଧିକ ଚିନି ଖାଇଲେ ଶରୀରରୁ ଏହା ଭିଟାମିନର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ସେହି କାରଣରୁ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଚର୍ମରୋଗ, କୋଲାଇଟିସ୍, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଆଦି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ପାଟିରେ ଘା' ହୁଏ, ଗଳାରେ ଜ୍ୱାଳା ହୁଏ । ଅଧିକ ଚିନି ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ଯକୃତରେ ଗ୍ଲାଇକୋଜେନ୍‌ର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ । ଫଳତଃ କ୍ଳାନ୍ତି, ଉଦ୍‌ବେଗ୍ନତା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଶ୍ୱାସ, ଡାଇବେଟିସ୍, ଜ୍ୱର, ଗଳଗଣ୍ଡ, କୃମି, ସ୍ଥୂଳତା (ମେଦବୃଦ୍ଧି), ରକ୍ତଚାପ, ମେହ (ମୂର୍ଚ୍ଛା) ଏବଂ କଫଜନିତ ରୋଗ ସମୂହ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଲଣ୍ଡନ ମେଡ଼ିକାଲ କଲେଜର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାଃ ଲୁଇକଲ ଅଧିକାଂଶ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସକାଶେ ଚିନିକୁ ଦାୟୀ କରିଛନ୍ତି । ନିଦ୍ରାହୀନତାର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଚିନି । କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ଆୟନ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ନିଦ୍ରାକେନ୍ଦ୍ର ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୁଏ । ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଚିନି ଖାଇଲେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ଶରୀରରେ ଅଭାବ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ନିଦ ହୁଏ ନାହିଁ । ଅଧିକ ଚିନିକୁ ଶରୀର ଯେତେବେଳେ ହଜମ କରି ନପାରେ, ସେତେବେଳେ ତାହା ଶରୀରରେ ଜମା ହୋଇ ମଧୁମେହ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଶରୀରରେ ତାପ ରକ୍ଷାପାଇଁ ଯଦି ଆମର ଶର୍କରା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ ଆମେ ମହୁ, ଗୁଡ, ଖଜୁରୀ, ମୁନ୍‌କକା, କିସ୍‌ମିସ୍, ମିଠା ଅଙ୍ଗୁର, ଅମ୍ବ, କଦଳୀ, ତରଭୁଜ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ନେଉଆ, ଆଖୁରସରୁ ତ ତାହା ସହଜରେ ପାଇପାରିବା । ଏହସବୁ ତ ଖାଇବାକୁ କାହାକୁ ମନା ନାହିଁ । କଦଳୀ ଗୋଟିଏ ଏମିତି ଫଳ ଯେଉଁଥିରୁ ସର୍ବାଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ଚିନି ବଦଳରେ ଏହି ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ତଥା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଲୌହଯୁକ୍ତ ଶର୍କରା ଖାଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ରକ୍ଷା ନ କରିଯିବ କାହିଁକି ? ଗୁଡ଼ରେ ଯେଉଁ ପୋଷକ ଏବଂ କ୍ଷାରତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ ସେତିକ ମଧ୍ୟ ଏ ଚିନିରେ ନଥାଏ ।

ତେଣୁ ଆମେ ଯେତେଶୀଘ୍ର ଏ ଲୁଣ ଏବଂ ଚିନି ଭଳି ଦୁଇଟି ମାରାତ୍ମକ ସ୍ଲୋ ପଏଜନ୍ ଛାଡ଼ିଦେବା ସେତେଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭକରିବା । ଯେଉଁମାନେ ଲୁଣ, ଚିନି, କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ବିନା ବଞ୍ଚିପାରିବେ ନାହିଁ ବୋଲି ଦୃଢ଼ ଧାରଣା ନେଇ ବସିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଶେଷରେ ଗୋଟିଏ କଥା କହିବାର ଅଛି, ଯେଉଁ ଆଦିବାସୀ ଭାଇଭଉଣୀମାନେ ବଣ ଜଙ୍ଗଲରେ ରହନ୍ତି, ସଭ୍ୟ ଜଗତଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆମଠାରୁ ବହୁତ ଆଗରେ । ତାର କାରଣ ରୋଗପାଇଁ ସେମାନେ କୌଣସି କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତିନି, ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଲୁଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତିନି, ଶର୍କର ପାଇଁ

ଯେଉଁ ଶର୍କରା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତାହା ସେମାନେ ବଣଜଙ୍ଗଲରୁ ମିଳୁଥିବା ସହଜ ସୁଲଭ ଫଳମୂଳ କନ୍ଦାରୁ ସଂଗ୍ରହ କରିନିଅନ୍ତି । ସେଇ ପ୍ରକୃତିର ସନ୍ତାନମାନଙ୍କଠାରୁ ଆମର ଯଦି କିଛି ଶିକ୍ଷା କରିବାର ଅଛି ତେବେ ଏ ଅପଥ୍ୟ ସେବନ କାହିଁକି ?

ବିଶେଷ ସୂଚନା : ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଲୁଣ ନହେଲେ କାମ ଚଳିବ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଏ କୃତ୍ରିମ ଲବଣ ପରିବର୍ତ୍ତେ ପ୍ରାକୃତିକ ଲବଣ, ସୈନ୍ଧବ ଲବଣ ନେଇ ପାରିବେ । ଏହି ଲବଣ ତ୍ରିଦୋଷନାଶକ, ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରଦାୟକ ଏବଂ ଚକ୍ଷୁର ହିତକାରକ ।

ସେମିତି ଚିନି ବଦଳରେ ପୋଷାକତତ୍ତ୍ୱ ଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗୁଡ଼ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ସେମିତି ଯେଉଁମାନେ ନକଲି ମିଠା ବିନା ପଥ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନେ ଚିନି ବଦଳରେ ବାରଘଣ୍ଟା ଭିଜାଯାଇଥିବା ମିଠା କିସ୍‌ମିସ୍ ପାଣିକୁ ପଥ୍ୟରେ ମିଶାଇ ପାରିବେ । ଏହି କ୍ଷାରତତ୍ତ୍ୱବହୁଳ କିସ୍‌ମିସ୍ ପାଣିକୁ କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଅଧିକ ଉପକାର ହୁଏ ।

—୦—

ପରିଶ୍ରମ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ପରିଶ୍ରମର ମହତ୍ତ୍ୱ ସର୍ବବିଦିତ ଅଟେ । ପରିଶ୍ରମ ଫଳରେ ରୋଗୀବ୍ୟକ୍ତି ନିରୋଗ, ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତି ବଳଶାଳୀ, ନିର୍ଦ୍ଧନ ବ୍ୟକ୍ତି ଧନୀ, ମୂର୍ଖ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଦ୍ୱାନ ଏବଂ ସାଧନ ମହା-ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱବାନ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ । ବିପରୀତରେ ଯେଉଁମାନେ ଶ୍ରମକାତର ସେମାନେ ପ୍ରସନ୍ନତା ଲାଭ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପ୍ରସନ୍ନତା ବିନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭକରିବା ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଅସମ୍ଭବ ହୋଇପଡ଼େ ।

ଖାଦ୍ୟରୁ ସମୁଚିତ ଲାଭ ପାଇବା ପ୍ରକାରେ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିଶ୍ରମ ନିହାତି କରୁଥିବା । ତା' ନହେଲେ ଆମେ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଭ ନମିଳି ଅଧା ଲାଭ ମିଳିବ । ଆପଣମାନେ ଜାଣନ୍ତି ବସିକିଆ ବୃତ୍ତି କରୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଶାରୀରିକ ଖଟିକିଆ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଥିବାର ଦେଖାଯାଆନ୍ତି । ବସିକିଆ ମାଆମାନେ ଖଟିକିଆ ମାଆ-ମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ରୋଗ ଏବଂ ପ୍ରସବକଷ୍ଟ ଭୋଗକରନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ଖାଇ କମ୍ ପରିଶ୍ରମ କରନ୍ତି ବା ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଖାଉଥିବା ଉନ୍ନତମାନର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ତାଳଦେଇ ସେହି ମୁତାବକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବାକୁ ପଡ଼ୁନାହିଁ, ସେମାନେ ମେଦ ବୃଦ୍ଧି ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ବୃଦ୍ଧା ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ନିମନ୍ତେ ସମୁଚିତ ପରିଶ୍ରମ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ଏହି ପରିଶ୍ରମ ଉଚିତ ବା ଅନୁଚିତ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ । ପରିଶ୍ରମ କରିବେ ବୋଲି ଯେ ଖାଇବା ପରେ ପରେ ପରିଶ୍ରମ କରିବେ, ଅନବରତ ପରିଶ୍ରମ କରିବେ, ନିଜର ବଳବୟସ ସାମର୍ଥ୍ୟଠାରୁ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରି ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ଭଣ୍ଡାରକୁ ପୂରାପୂରି ନିଃଶେଷ କରି ବସିବେ, ତାହା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏଭଳି ପରିଶ୍ରମକୁ ଅନୁଚିତ ପରିଶ୍ରମ କୁହାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରକାର ଅଧିକ ଶ୍ରମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଏବଂ ଏହି ଉଷ୍ଣତାର କାଳାନଳ ଜୀବନତତ୍ତ୍ୱକୁ ନଷ୍ଟବିନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଯାହାଫଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ଅକାଳରେ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼େ । ତେଣୁ ଶରୀରର ସହିତ ଜମାକୁ ରଖି ସେଥିରୁ କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚକରି ବେଶି ସଞ୍ଚୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦେବାଳିଆ ନହେବା ଉଚିତ ।

ଉଚିତ ପରିଶ୍ରମର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ନିଜ ଶକ୍ତିର ମର୍ଯ୍ୟାଦା ଭିତରେ ଥାଇ କାମ କରିବା, ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରୁଥିଲେ ତା' ସହିତ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା, ମାନସିକ ଶ୍ରମ କରୁଥିଲେ ତା' ସହିତ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରିବା । ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗକୁ ପୂରାକାମ ଯୋଗାଇଦେବା ଏହି ପରିଶ୍ରମର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଯଦି ତାହା ନହୁଏ ଶରୀରର ଅଙ୍ଗ-

ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗଗୁଡ଼ିକରେ ମଇଳା ଜମି ଅଳ୍ପଦିନେ ଶିଥିଳ ହୋଇଯିବ । ଦେହରେ ଚର୍ବି ବଢ଼ିବ, ମେଦବୃଦ୍ଧି ହେବ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠିବାତ ଆଦି ନାନା ରୋଗ ଦେଖାଦେବ । ସେଥିଲାଗି କାମ କଲାବେଳେ ଏମିତି କାମଟିଏ ବାଛିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେଉଁ କାମକଲେ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋମକୂପ ଦେଇ ଝାଳ ଆକାରରେ ରୋଗର ମଇଳା ଆବର୍ଜନା ସବୁ ବାହାରିଯାଇ ପାରିବ । ଏଇଥିପାଇଁ ଦେଖାଯାଏ ଅଳସୁଆ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ।

ତା'ପରେ ଯେଉଁ କାମ କରାଯାଉନା କାହିଁକି ସେ କାମକୁ ପଦ ମନ ଲଗାଇ ଉତ୍ସାହପୂର୍ବକ କରାଯାଏ, ତାହାକୁ ଉଚିତ ପରିଶ୍ରମ କୁହାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ମନ କେବେ ବି କ୍ଲାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଯେଉଁ କାମକୁ ମନ ନଥାଇ କରାଯାଏ, ଶରୀର ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ କ୍ଲାନ୍ତ ହୁଏ, ଏଭଳି ଲୋକଙ୍କୁ ପରିଶ୍ରମରୁ ଉଚିତ ଲାଭ ମିଳିନଥାଏ । ତାଙ୍କର କର୍ମକୁଣ୍ଠ ଅମନୋଯୋଗୀ ଭାବ ତାଙ୍କୁ ପରିଶ୍ରମର କଷ୍ଟଠାରୁ ଅଧିକ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ । ସେଇ ମାନସିକ କ୍ଲାନ୍ତି ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଅଧିକ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ବ୍ୟୟ ହୁଏ । ଅପରପକ୍ଷରେ ଦୁର୍ବଳ ଶରୀର ନେଇ ମଧ୍ୟ ଯେଉଁମାନେ ଉତ୍ସାହପୂର୍ବକ କାମଟି କରୁଥାନ୍ତି ତାଙ୍କର ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଅଧିକ କ୍ଷମତାସଂପନ୍ନ ଏବଂ ସତେଜ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ତାଙ୍କର ଜୀବନୀଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ତେଣୁ କୌଣସି କାମ କଲାବେଳେ ସେ କାମଟି ଆପଣଙ୍କର ମନପସନ୍ଦର ହେଉ କି ନହେଉ, ଆପଣଙ୍କୁ ଖୁସି କରୁ କି ନକରୁ, ସେ କାମକୁ ଆପଣ ଖୁସିର ସହିତ କରନ୍ତୁ । କାମ କାହାକୁ କଷ୍ଟ ଦେଇ ନଥାଏ । ମନର ଭାବନା କଷ୍ଟ କିମ୍ବା ତୃପ୍ତିକୁ ଆଣି ଦେଇଥାଏ । ତେଣୁ କାମ ସହିତ ଭାବନାକୁ ଯୋଡ଼ି ଆପଣ ସେଥିରୁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଲାଭ ଉଠାନ୍ତୁ ଏବଂ ଜୀବନକୁ ଗଢ଼ନ୍ତୁ, ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରନ୍ତୁ ।

ଯେ ଯାହାହେଉ ଆତ୍ୟର୍ଥ ସମୁଚିତ ଲାଭ ପାଇବା ପାଇଁ ପରିଶ୍ରମକୁ ଏହିଭଳି ମର୍ଯ୍ୟାଦା ସହକାରେ ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତିରେ କରାଯିବା ଶ୍ରେୟସ୍କର । ଏଥିପ୍ରତି ବୃଦ୍ଧିଜୀବୀ ବା ଅମୀର ଲୋକମାନେ ଅଶିକ୍ଷିତ ଗରିବ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ । ଶ୍ରମ କରିବାକୁ ମନରେ କୁଣ୍ଠା ଥିଲେ ସେମାନେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ବିଧେୟ । ଯୋଗାସନ ଓ ହାଲ୍‌କା ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ବହୁ ରୋଗ ଭଲ ହୁଏ । ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନେ ଶ୍ରମ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ସେମାନେ ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଯୋଗାସନ ଅଭ୍ୟାସ କିମ୍ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ, ଅନେକ ରୋଗ ଦୂର ହୁଏ । ଶରୀରର ସକଳ ଅଙ୍ଗର ଏକ ବାଧ୍ୟବଦ୍ଧ ଓ ସୁଶୃଙ୍ଖଳ ବିକାଶ ହୁଏ । ଶରୀର ଠିକ୍ ଭାବେ ଅକ୍‌ସିଜେନ୍ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୁଏ । ଶରୀରରେ କୌଣସି ବିକୃତି ଥିଲେ ତାହା ସଂଶୋଧିତ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଶ୍ରାମ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ବ୍ୟାୟାମ ବା ଶ୍ରମ ଯେମିତି ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ବିଶ୍ରାମ ମଧ୍ୟ ସେମିତି ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶ୍ରାମର ଅର୍ଥ କେବଳ ଶାରୀରିକ ବିଶ୍ରାମ ନୁହେଁ, ତା’ ସହିତ ମାନସିକ ବିଶ୍ରାମକୁ ହିଁ ପୂର୍ଣ୍ଣବିଶ୍ରାମ ବୁଝାଯାଏ । ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଶ୍ରମଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଏବଂ ମନ ସଂସ୍ଥାନର କିଛି ଅଂଶ କ୍ଷୟପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ପରିମିତ ବିଶ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ସେହି ଶକ୍ତି ପୁଣି ଫେରିଆସେ । ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ବିଶ୍ରାମ ସହିତ ପେଟକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେଇପାରିଲେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ତାକୁ ବାସ୍ତବ ବିଶ୍ରାମ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରେ । ପେଟକୁ ଖଟେଇ ଦେହ ମନକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବାକୁ ସେ ବିଶ୍ରାମରେ ଗଣେ ନାହିଁ । ରାତିରେ ଶୋଇଲାବେଳେ ଅନ୍ୟସବୁ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତି । ମାତ୍ର ପେଟ ଅରକ୍ଷିତ ସେମିତି ଅନବରତ ଖଟୁଥାଏ । ତେଣୁ ଉପବାସ ଜରିଆରେ ଅନ୍ନସଂସ୍ଥାନର କ୍ଳାନ୍ତି ଦୂର କରିବା ସର୍ବପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ।

ବିଶ୍ରାମ କହିଲେ ଅନେକ ଲୋକ ଆରାମକୁ ବୁଝନ୍ତି । ବିଶ୍ରାମର ଅର୍ଥ ଆରାମ କିମ୍ବା ଆଳସ୍ୟ ନୁହେଁ । ଏହି ପ୍ରକାର ଆରାମ ବା ଆଳସ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜୀବନୀଶକ୍ତି (ଭାଇଟାଲ ଏନର୍ଜି) ବ୍ୟୟିତ ହୁଏ ଏବଂ ଆରାମୀଲୋକ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶିକାର ହୁଏ । ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା ଲୋକର ବରଂ ତା’ଠାରୁ କମ୍ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୁଏ ଏବଂ ସେ କମ୍ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଏ ।

ଶ୍ଲୋକ ଅଛି—‘‘ମନ ଏବ ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ କାରଣ ବନ୍ଧମୋକ୍ଷୟୋ ।’’ ତା’ ଅର୍ଥ ସବୁ ଅନର୍ଥର କାରଣ ହେଉଛି ଏହି ମନ ଏବଂ ମୁକ୍ତିର କାରଣ ମଧ୍ୟ ଏହି ମନ । ବିଶେଷ କରି ଅଧିକାଂଶ ରୋଗ ଶରୀର ଅପେକ୍ଷା ମନର ବିକାରରୁ ହିଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ଆଳସ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ବିଶ୍ରାମ ପାଉଥିବାବେଳେ ମନ ଯଦି ହେତେବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଟେନ୍‌ସନ୍ ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ିରହେ ତେବେ ଶରୀରକୁ ଆରାମ ଦେବା ବୃଥା । ତା’ ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ବିକାର ବା ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ ଶରୀରରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ବହୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଏ ଅଧିକ କାମ କରିବାରେ ଯେତେ ମାନସିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଆସେ ନାହିଁ, ଅଧିକ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଦ୍ୱାରା, ନାନା କୁଚିନ୍ତା ମୁଣ୍ଡରେ ଭର୍ତ୍ତି କରି ରଖିବା ଦ୍ୱାରା, ବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ିରହିବା ଦ୍ୱାରା ତା’ଠାରୁ ଅଧିକ ମାନସିକ କ୍ଳାନ୍ତି ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହି ଚିନ୍ତା ଯଦି ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ପରୋପକାର, ଉଦାରତା ଆଦି ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା ହୁଏ ସେଥିରେ କିଛି ଯାଏଆସେ ନାହିଁ । ଏହା ଅନେକ

ରୋଗକୁ ଦୂର କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଣିଦେବାର ସହାୟକ ହେବ । ବିପରୀତରେ ଏହି ଚିନ୍ତା ଯଦି କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ହିଂସା, ସନ୍ଦେହ ଏବଂ ଭୟର ଚିନ୍ତା ହୁଏ, ସେ ଚିନ୍ତା ଆମର ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିହୀନ କରିଦେବା ସହିତ ଆମର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିଦେବ । ତେଣୁ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ସମୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାକରି ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଉଚିତ । ଏ ଦୁହିଁଙ୍କର ସଂପର୍କ ଏତେ ନିବିଡ଼ ଯେ, ଉଭୟଙ୍କର ସୁସ୍ଥତା ଭିନ୍ନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅସମ୍ଭବ । ଶରୀର ଓ ମନର ସୁସ୍ଥତା ଏକ ଐଶୀଶକ୍ତି ସଦୃଶ । ଏହା ଯେକୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ଔଷଧ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଶରୀର ମନକୁ ବିଶ୍ରାମ ଦେବା ଅବସରରେ ରୋଗୀ ଯଦି ଶବାସନ ପରି ଆସନ କରିଆରେ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶିଥିଳ କରି ନେଇ-ପାରିବ ତେବେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସମୟରେ ସବୁ ରୋଗରୁ ସେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବ । ଶବାସନ ପରି ଆସନ କରିଆରେ ନିଜର ଶରୀରକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଶିଥିଳ କରି ନେଇ ପାରିବ, ତେବେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ ସମୟରେ ସବୁ ରୋଗରୁ ସେ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବ । ଶବାସନ ଶରୀରସ୍ଥ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରର ଶକ୍ତି ଯେମିତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ, ସେମିତି ଅନିଦ୍ରା ଦୂର କରିବାରେ ଏହା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ । କ୍ଳାନ୍ତ ଶରୀରରେ ଶୀଘ୍ର ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ଆଣିବା ପାଇଁ ଦେହକୁ ଶିଥିଳ କରି ନେବାଠାରୁ ବଳି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଏବଂ ସହଜ ପନ୍ଥା ପ୍ରାୟ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।

କ୍ଳାନ୍ତ ଶରୀର ଏବଂ ମନରେ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ଆଣିବା ହେଉଛି ପ୍ରକୃତରେ ବିଶ୍ରାମର ଲକ୍ଷ୍ୟ । ଦେଖିଲେ ବିଶ୍ରାମ ଏକ ପେଟେଣ୍ଟ ମେଡ଼ିସିନ୍ ।

ବିଶ୍ରାମ ଶରୀର ପାଇଁ କ'ଣ କରେ ?

ଶ୍ରମ ଯେଉଁ ଶକ୍ତିକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିଥାଏ ବିଶ୍ରାମ ସେଇ ଶକ୍ତିକୁ ପୁନଃ ନିର୍ମାଣ କରେ । କ୍ଷୟଅଂଶକୁ ପୂରଣ କରେ । ତା' ସହିତ ଶରୀରରେ ଥିବା ଦୂଷିତ ବିଷ ଓ ସଞ୍ଚିତ ଦୋଷକୁ ନାଶ କରେ । ସେମିତି ଶରୀରରେ ଧ୍ୱଂସପ୍ରାପ୍ତ ତନ୍ତୁସମୂହକୁ ପୁନଃ ଗଠିତ କରିଥାଏ । ଜ୍ୱର ସର୍ଦ୍ଦି ପରି କେତେକ ତରୁଣ ରୋଗ ଯାହାକି ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ସେଥିରୁ ମଧ୍ୟ ବେଳେବେଳେ କେବଳ ବିଶ୍ରାମ ନେବାଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇଥାଏ, ଶରୀରର କଳକବ୍‌ଜା ଅଧିକ ଶ୍ରମ କଲେ ଅଧିକ ଘୂରିଲେ ସେଥିରୁ ଜୀବନୀ-ଶକ୍ତି କ୍ଷୟକାରୀ ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବିଶ୍ରାମ ସେ ତାପକୁ ଶୀତଳ କରି ପୁଣି ଶରୀରକୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିଦିଏ । କେବଳ ତରୁଣ ରୋଗ ନୁହେଁ, ବିଭିନ୍ନ ପୁରାତନ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଯେସବୁ ହେଲା ପୁରାତନ ଜ୍ୱର, ଦୁର୍ବଳତା, ମନ୍ଦାଗ୍ନି, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଯକ୍ଷ୍ମାକାଶ ଏବଂ କଫ ଆଦି ରୋଗ । ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀ-

ମାନେ କେବଳ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ଭଲ ହେବାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ ରହିଛି । ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହେବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ପ୍ରକୃତରେ ବିଶ୍ରାମ ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଏଣୁ ସବୁ ପ୍ରକାର ରୋଗରେ ରୋଗୀ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଉଚିତ । ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ଶରୀରକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ମାଲିସ କରି ଦେଲେ ରୋଗୀ ଚଳବୁଲ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । କଠିନ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରିବା ଫଳରେ ମାଂସପେଶୀରେ ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ନାମକ ଏକ ଉପାଦାନ ଜମା ହୋଇଯାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଉତ୍ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଦେହ ମନରେ କ୍ଲାନ୍ତି ଆସେ । ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଫଳରେ ଲାକ୍‌ଟିକ୍ ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ କମିଯାଏ । ଆମକୁ ଆରାମ ଲାଗେ ।

କେବଳ ପରିଶ୍ରମ ପରେ ବିଶ୍ରାମ ସର୍ବଦା ଆବଶ୍ୟକ । ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଶ୍ରାମ ଅର୍ଥ ଆଳସ୍ୟ ।

—o

ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ଯେମିତି ରହିଛି ସେମିତି ବସ୍ତ୍ର ସହିତ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଖାଦ୍ୟମେସ୍ତୁ ଭଲ ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷ ନଜର ରଖିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ସଂଶୋଧନ ଭଲ ବେଶ ପୋଷାକର ସଂଶୋଧନ କରି ବିନା ଔଷଧରେ ସେ ବହୁ ରୋଗକୁ ନିର୍ମୂଳ କରିଥାଏ । ରକ୍ତବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଶୁଦ୍ଧି ପାଇଁ ଖୋଲା ଦେହରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏବଂ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ ଶରୀର ପକ୍ଷେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ହିତକର ବୋଲି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କହେ । ଏହି ଦୁଇ ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ୱରୁ ଜଣେ ଯଦି କିଛିଦିନ ଦୂରରେ ରହେ, ସେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ନାନା ରୋଗର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବ । ଆଲୋକ, ବାୟୁ କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନୁହେଁ ଜୀବନଧାରଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଇଂରେଜମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଲୋକ ଅନାବଶ୍ୟକ ଦାମୀଦାମୀ ପୋଷାକ ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ପ୍ରସାଧନରେ ନିଜକୁ ସଜାଉଛନ୍ତି । ହାଇ ହିଲ୍ ଜୋତା, ଚପା ପୋଷାକ, ବହୁ ମୂଲ୍ୟ କୃତ୍ରିମ ପ୍ରସାଧନରୁ ମେଞ୍ଚେ ଲଗେଇବା ଇଏ ହେଉଛି ଆଜିକାଲିର ଷ୍ଟାଇଲ୍ । ଏହିପ୍ରକାର ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ, ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ହେଉଛି ଚର୍ମର ଶତ୍ରୁ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମ ରୋଗ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ । ପ୍ରାକୃତିକ ଶରୀରରେ କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ଯେମିତି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଚପେଇ ଦେଇ ହଟଚମଟ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ସେମିତି ଆଜିକାଲିର କୃତ୍ରିମ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଦୃଶ୍ୟରେ ଚମକ ଆଣୁଛି ସତ; କିନ୍ତୁ ପରେ ଏମିତି ମଳିନତା ଏମିତି ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ଯେ ଯାହାକୁ ସୁଧାରିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ । ମଣିଷର ପ୍ରକୃତ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ବାହାରକୁ ସୁନ୍ଦର ଦିଶୁଥିବା ମଣିଷଟି ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ସୁନ୍ଦର ହେବା ଉଚିତ । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ତ ର ବ୍ୟବହାର, ଚାଲିଚଳନ ଏବଂ ଚରିତ୍ର ଯଦି ସୁନ୍ଦର ହୁଏ, ତେବେ ସେ ପ୍ରକୃତ ସୁନ୍ଦର କିମ୍ବା ସୁନ୍ଦରୀରେ ଗଣାହେବ । ଆଗେ ଆମ ଦେଶରେ ଆମେ ଯେଉଁ ସ୍ୱଦେଶୀ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ତା'ର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଥିଲା ଚର୍ମରୋଗ ନିବାରଣ । ଏଥିପାଇଁ ବିବାହ, ବ୍ରତ, ଜନ୍ମୋତ୍ସବ, ପର୍ବପର୍ବାଣି ଇତ୍ୟାଦି ସାମାଜିକ ତଥା ସାଂସ୍କୃତିକ ପରମ୍ପରାରେ ହଳଦୀ, ନିମ୍ବ, ମଞ୍ଜୁଆଠ, ଚନ୍ଦନ, ରକ୍ତଚନ୍ଦନ, କୁଙ୍କୁମ, (ଏ କୁଙ୍କୁମ ନୁହେଁ) ଇତ୍ୟାଦି ବନୌଷଧିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାନ୍ୟତା ଦିଆଯାଉଥିଲା । ଯେବେଠୁଁ ଇଂରେଜମାନେ ଏ ଦେଶକୁ ଆସିଲେ ତାଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ଏ ଦେଶର ଲୋକେ କଳାସାହେବ ସାହେବାଣୀ ପାଲଟିଲେ, କୃତ୍ରିମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ, କୃତ୍ରିମ

ପବନ, କୃତ୍ରିମ ଆଲୋକ ଭିତରେ ରହୁଛନ୍ତି । ବିଭିନ୍ନ କୃତ୍ରିମ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରସାଧନ ଅଙ୍ଗରାଗ ବ୍ୟବହାର କରି ତଜ୍ଜନିତ କୁପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ଏପରିକି କର୍କଟ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଏବେ ଦେଖାଯାଉଛି । ଆଜିକାଲି ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ସାବୁନ ନ ହେଲେ ଗାଧାନ୍ତି ନାହିଁ । ତ୍ୱଚର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଭୁଲିଯାଇ ସେମାନେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନିର୍ଜୀବ ସାବୁନ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ସାବୁନରେ ଥିବା ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ, ମରାପଶୁର ଚର୍ବି ଚର୍ମ ପାଇଁ କେତେ ଯେ କ୍ଷତିକାରକ ଏକଥା ସେମାନେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ରାଜି ନୁହଁନ୍ତି । ସାବୁନରେ ମିଶିଥିବା କଷ୍ଟିକ ସୋଡ଼ା ଚର୍ମରେ ଶୁଷ୍କତା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଚର୍ମରେ ଥିବା ତୈଳ ଅଂଶକୁ ନିଃଶେଷ କରିଦିଏ । ଚର୍ମର ଯେଉଁ ବାଟଦେଇ ଦେହର ମଇଳା ଆବର୍ଜନା ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ ସେ ଲୋମକୂପଗୁଡ଼ିକୁ ବି ସାବୁନ୍ ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଯାହାଫଳରେ ଲୋମକୂପ ଦେଇ ବାହାରର ଅମ୍ଳଜାନ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଇପାରେ ନାହିଁ କି ଦେହର ଦୂଷିତ ମଇଳା ପଦାକୁ ଆସିପାରେ ନାହିଁ । ତା' ଦ୍ୱାରା ନାନାଦି ଚର୍ମରୋଗ ହୁଏ । ଚର୍ମକୁ ଲାଗି ରହିଥିବା ସ୍ନାୟୁସବୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ଚର୍ମ ଖାସ୍‌ଖାସୁଆ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ, ଶରୀରର ଜୀବନୀଶକ୍ତି କମିଯାଏ ।

ଚର୍ମକୁ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଦର୍ପଣ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗଜୀବାଣୁ, ଉତ୍ତାପ, ଥଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦିରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ସୁଦୃଢ଼ ପାଚେରି ତଥା ରକ୍ଷାପ୍ରଦ ଆବରଣ ଭାବରେ ଦାୟିତ୍ୱ ତୁଲାଇ ଥାଏ । ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ବୃଦ୍ଧିରେ ମଧ୍ୟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏକ ସମୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଏବେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଶତକଡ଼ା ତିରିଶ ଭାଗ ରୋଗୀ ଚର୍ମରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ । ତାର ମୂଳ କାରଣ ଏଇ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ପ୍ରସାଧନ ସାମଗ୍ରୀ ।

ଆମେରିକାନ୍ ମେଡ଼ିକାଲ ଆସୋସିଏସନ୍‌ର ଜଣେ ଡାକ୍ତର ଲିଡ଼ା ଏଲେନ୍ "ସାଇନସ୍ ଡାଇଜେଷ୍ଟ" ପତ୍ରିକାରେ ଲେଖିଛନ୍ତି—"ଚର୍ମରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ପରିସଂଖ୍ୟାନ ଦେଖି ଦେଖି ମୁଁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଗଲି ଯେ ଅଧିକାଂଶ କିଶୋର ତଥା ଯୁବକ-ଯୁବତୀ ଚର୍ମ-ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବାରୁ ତାର କାରଣ ଜଣା ପଡ଼ିଲା—ଯେଉଁମାନେ ଫେସନ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଆକୃଷ୍ଟ, ସେଇମାନଙ୍କର ଏ ଦଶା ହେଉଛି । ଶରୀରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବା ଚପା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧୁଥିବା କାରଣରୁ ଏମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଲାଲ୍‌ଚର୍ମ, ଚର୍ମଶୋଥ, ଉଚ୍ଛଣ୍ଡର ଇଚ୍ ତଥା କୁଣ୍ଡିଆ ଭଳି ଚର୍ମରୋଗ ବହୁଳଭାବରେ ଦେଖା-ଯାଉଛି ।" ଡାକ୍ତର ଏଲେନ୍‌ଙ୍କ ମତରେ ଚପାପୋଷାକର ଚାପ ଏବଂ ପୋଷାକ ସହିତ ଚର୍ମର ଘର୍ଷଣ କାରଣରୁ ଏହି ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆରେ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଜଣେ ଇଂରେଜ ଡାକ୍ତର ଲିଣ୍ଡନ କୋଟିନ୍ କହନ୍ତି, "ମିଳ ସ୍କର୍ଟ ତଥା କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କଲେ କେବଳ ଶାରୀରିକ ବିକାଶରେ ବାଧା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ନଥାଏ ବରଂ ଏହି କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିଚଳିତ ହୁଏ, ସ୍ନାୟୁଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଆଜିକାଲିର ଯୁବକ-ଯୁବତୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଏକ ଅଭିଶାପ ।"

ମୋଟାମୋଟି ଭାବରେ ଏହି ବେଶପୋଷାକ ସବୁ କେବଳ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଦୃଷ୍ଟିରେ ନୁହେଁ, ଆମର ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ମଧ୍ୟ ଅଗ୍ରହଣୀୟ । ଯେଉଁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶରୁ ଆମ ଦେଶ ଏହାକୁ ଆମଦାନୀ କରିଛି ଏବେ ଦେଖାଯାଉଛି ସେଇ ଆମେରିକା, ଇଉରୋପ ପ୍ରଭୃତି ଦେଶର ନାରୀମାନେ ଭାରତୀୟ ପରିଧାନ 'ଶାଢ଼ୀ' ପିନ୍ଧିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କଲେଣି । ତାଙ୍କ ଦେଶ ବେଶପୋଷାକର କୁପ୍ରଭାବ ସେ ବୁଝିଲେଣି । କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ନୁହେଁ ଭୌଗୋଳିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଭାରତ ଏକ ଗ୍ରୀଷ୍ମ-ପ୍ରଧାନ ଦେଶ । ରାଜନୈତିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଏହା ଏକ ଗରିବ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶ । ଏଠାରେ ଖାଇବା ଲାଗି ଲୋକଙ୍କୁ ମୁଠାଏ ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁନି; ପିଇବା ପାଇଁ ଟୋପାଏ ଭଲ ପାଣି ମିଳୁନି, ମୁଣ୍ଡପିଛା ଆୟ ମଧ୍ୟ କମ୍ । ଧାର୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କଲେ ଭାରତୀୟ ଜୀବନ ସର୍ବଦା ସଂଯମତା, ସରଳତା ଏବଂ ସ୍ୱାଭାବିକ ବେଶପୋଷାକକୁ ଅଧିକ ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ । ଏହା ସଂସ୍କୃତିର ବିଶେଷତ୍ୱ । ଏ ବେଳରେ ଏଠାରେ ଫେସନର ବିଲକ୍ଷଣ ବେଶଭୂଷାରେ ଅଯଥାରେ ଏତେ ଅର୍ଥ ଅପବ୍ୟୟ କରିବାର କି ଯଥାର୍ଥତା ରହିଛି ? ଦେଶ କାଳ ଅନୁସାରେ ରହି ଜଣେ ଭାରତୀୟ ଢଙ୍ଗରେ ବସ୍ତ୍ର ପୋଷାକ ପରିଧାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରକୃତିର ସବୁ ପ୍ରାଣୀ ଉଲଗ୍ନ ରହନ୍ତି । ତାହା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ଦେହରେ ବାୟୁ ଆଲୋକ ପ୍ରବେଶ କରିପାରୁଥିବାରୁ ସେମାନେ ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ଥାଆନ୍ତି । ମନୁଷ୍ୟ ସେଇ ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରାଣୀ, ଲଜ୍ଜା ନିବାରଣପାଇଁ ସେ ସାମାନ୍ୟ ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିପାରେ । ଏହି କଥାକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି ଭାରତରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରବର୍ତ୍ତକ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଆଣ୍ଠୁ ନ ଲୁଚିଲା ଭଳି ଖଦଡ଼ର ଅର୍ଦ୍ଧାବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧୁଥିଲେ । ଦେହରେ ଖଣ୍ଡିଏ ଖଦଡ଼ ଚାଦର ମାତ୍ର ପକାଉଥିଲେ ।

ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି—ଆମ ଚର୍ମର ନିର୍ମାଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ ଏପରି ହୋଇଅଛି ଯେ, ଆମେ ଯଦି ତାକୁ ସ୍ୱଚ୍ଛ ବାୟୁ ଏବଂ ଆଲୋକରୁ ବଞ୍ଚିତ କରି ଦୁର୍ବଳ ନ କରୁ ସେ ସ୍ୱୟଂ କାହାରି ବିନା ସହାୟତାରେ ଶରୀରକୁ ଶୀତ ଗ୍ରୀଷ୍ମର ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ । ଏହି ପ୍ରକାର ଝେଲୁଗୁଣ୍ଡି, ବେଙ୍ଗ, ସାଧବବୋହୂ ଭଳି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜୀବ ପାଖରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆହୁରି

ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରାଣୀ ମଧ୍ୟ ଖୋଲା ଦେହରେ ଭ୍ରମଣ କରି ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ଖରା ଶୀତ ବା ବର୍ଷା କିଛି ହେଲେ ବାଧେ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି, ନିମୋନିଆ ହୁଏ ନାହିଁ, କି ଖରାରେ ବୁଲି ସେମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧେ ନାହିଁ । ପ୍ରକୃତରେ ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଗଞ୍ଜି ଉପରେ କାମିଜ, କାମିଜ ଉପରେ କୋଟ, ଓଭରକୋଟ ଏମିତି ପାଞ୍ଚସାତ ପ୍ରସ୍ଥ କପଡ଼ା ଠାରୁ ଯେତେ ଦୂରରେ ରହେ ସେ ସେତେ ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମ ହୁଏ । ଶୀତ ଦିନେ ଆପଣ ଗୋଟିଏ କଥା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିଥିବେ, ସବୁଙ୍ଗକୁ ଗରମ ପୋଷାକରେ ଆଚ୍ଛାଦିତ କଲାବେଳେ ଆମର ମୂର୍ଦ୍ଧ, ନାକ, କାନ, ବେକ, ହାତର ପାପୁଲି, ପାଦ ଆଦି ସ୍ଥାନ ଖୋଲା ଖୋଲାଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସବାଙ୍ଗ କମ୍ପଉଠିଲା ବେଳେ ମଧ୍ୟ ସେଠାରେ ଶୀତର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ନାହିଁ । ଖରାଦିନେ ସେ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ମଧ୍ୟ ଅନୁଭୂତ ହୋଇ ନଥାଏ । କେବଳ ହାତ, ପାଦ, ମୁହଁକୁ ନୁହେଁ ଯଦି ସବୁଙ୍ଗକୁ ଆମେ ସେମିତି ସୁଯୋଗ ଦେବା ସେସବୁ ବଜ୍ରାଙ୍ଗରେ ପରିଣତ ହୋଇଯିବ । ସର୍ଦ୍ଦି ଗରମ ଆମର କିଛି କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ଭାଗବତରେ ଅଛି 'ପାଣି ପବନ ଯେନି ଦେହ, ଏଥୁ ଅଧିକ ଥିଲେ କହ' ଏକଥା କ'ଣ ମିଛ ?

ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ନୀତି ସଂପର୍କରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଅତି ମହାନ୍ । ଏହି ନୀତି ଦୁସ୍ଥ, ସୁସ୍ଥ, ଧନୀ, ଗରିବ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସମାନ । ସେ ଶସ୍ତା, ସୁଲଭ, ସଚ୍ଛିଦ୍ର, ଯଥେଷ୍ଟ ଢିଲା, ଆରାମଦାୟକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା କଥା କହେ । ଏଥିପାଇଁ ସେ ବିଶେଷକରି ଛିଦ୍ରବହୁଳ ଖଦଡ଼ ଲୁଗାକୁ ହିଁ ବାଛୁଥାଏ । ଏହି ବସ୍ତ୍ର ଗାଁ ଗହଳିଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସହରଯାଏ ସବୁଠି ସହଜରେ ଏବଂ ଶସ୍ତାରେ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ମୁଠା ମୁଠା ପଇସା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବାକୁ ପଡ଼େନି । ଏହାକୁ ଧୋଇ ସଫା କରିବା ମଧ୍ୟ ସହଜ ।

ଡାକ୍ତର ଲିଣ୍ଡଲାଭ କହନ୍ତି—"ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଗଛପତ୍ର ବା ଘାସକୁ ଆଲୋକ ଏବଂ ବାୟୁରୁ ବଞ୍ଚିତ କଲେ ସେମାନେ ଶ୍ୱେତା ଦିଶନ୍ତି ଏବଂ ଅଳ୍ପ ଦିନେ ମରି ଯାଆନ୍ତି । ସେହିଭଳି ମଣିଷ ବହୁତ ଏବଂ ଓଜନଦାର ପୋଷାକରେ ଦେହକୁ ଢାଙ୍କି ରଖିଲେ ତାର ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ସେଇ ଘାସଗଛ ପରି ହୁଏ । କେବଳ ପ୍ରାଣଶକ୍ତିଭରା ବାୟୁ ନୁହେଁ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଭଳି ସଞ୍ଜିବନୀ ଶକ୍ତିଠାରୁ ମଧ୍ୟ ସେ ବଞ୍ଚିତ ହୋଇଥାଏ ।"

ଯେଉଁମାନେ ଅତି ଚପାରେ ବା ଅଣ୍ଟରେ ବିଭିନ୍ନ ପୋଷାକ ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମକୁ ସବୁବେଳେ ଆବୃତକରି ରଖନ୍ତି ବିଶେଷକରି ଦାମୀ କପଡ଼ାର ଛିଦ୍ର ନଥିବା ପୋଷାକ, ସୁଟ୍, କୋଟ୍, ମୋଜା ଆଦି ପିନ୍ଧନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଦେହରେ ରକ୍ତ ଚଳାଚଳରେ ବାଧା ପଡ଼େ ।

ସେମାନେ ଚର୍ମ ରୋଗଠୁଁ ଆରମ୍ଭକରି ନାନା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କର ରକ୍ତ ଶୀଘ୍ର ଦୂଷିତ ହୁଏ । ଯେତେ ଔଷଧ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କର ରୋଗ ସହଜରେ ଭଲ ହୁଏ ନାହିଁ ।

ସେଥିପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟିଠାରୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଯାଏ ସବୁ ଲୋକ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ, ଖୁବ୍ ଢିଲା, ସଚ୍ଛିଦ୍ର ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାନୁକୂଳ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦେହର ଯେତେ ଅଧିକ ଅଂଶକୁ ସେମାନେ ଫାଙ୍କ ଲା ରଖି ପାରିବେ ସେତେ ଅଧିକ ଉପକାର ପାଇବେ । ଯେଉଁ ପୋଷାକ ଆଜି ପିନ୍ଧିବେ କାଲି ତାକୁ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାର ବିପରୀତରେ ଯେ ସବୁ ଛିଦ୍ର ନଥିବା ଓଜନଦାର ଚିପା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ରତୁମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବରୁ ସର୍ବଦା ନିଜକୁ ବଞ୍ଚାଇ ରଖିବାକୁ ଚାହିଁବେ, ତାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ଦୃଢ଼ତା ଏବଂ ଚୈତନ୍ୟଭାବ କମିଯିବ । ରୋଗ ଏବଂ ବିପରୀତ ପରିସ୍ଥିତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ଯୋଗ୍ୟ ଶକ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରରୁ ଲୋପ ପାଇବ । ସାମାନ୍ୟ କଥାରେ ସେମାନେ ସର୍ଦ୍ଦି, ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଆଦି ରୋଗର ଶୀକାର ହେବେ । ତା' ବ୍ୟତୀତ, ତାଦ୍ୱାରା ବାହାରର ସୂର୍ଯ୍ୟ-କିରଣ କିମ୍ବା ବାୟୁ ଯେମିତି ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରିବ ନାହିଁ, ସେମିତି ଚର୍ମ ଯେଉଁ ଦୂଷିତ ବାୟୁ, ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ଅନବରତ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ୁଛି ତାହା ଶୋଷେଇ ହୋଇ ବୁଆଡ଼େ ଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ । ଯେମିତି ଚର୍ମ ବାଟେ ଯେଉଁ ଦୂଷିତ ବାଷ୍ପ ଏବଂ ଝାଳ ଆଦି ସର୍ବଦା ବାହାରୁଛି, ତାହା ଆଉ ଶୋଷିତ ହୋଇ ନ ପାରି ପୁଣି ସେଇ ଦେହ ଭିତରକୁ ଫେରିଯିବ । ସେଥିପାଇଁ ଡାଃ ଲଣ୍ଡ୍ରାଆଲେନ୍ ଚିପା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସତର୍କବାଣୀ ଶୁଣାଇ ଲେଖିଛନ୍ତି, "ଆଦୌ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ନ ପାରିଲା ଭଳି ବିପଜ୍ଜନକ ଚର୍ମ ରୋଗ ଏହି ପ୍ରକାର ଚିପା ଏବଂ ଅଚ୍ଛିଦ୍ର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାରୁ ଉପୁଜି ପାରେ ।" (ୟୁ. ଏନ. ଆଇ) ଚିପା ଏବଂ ଟାଇଟ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗରେ ଶୀକାର ହେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଏମିତି ଟାଇଟ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଅଛି ସେମାନେ (ସୂତା କନାର) ହାଲକା ନାଲରଙ୍ଗର ଢିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ଶୋଇବା ଉଚିତ ।

ଚର୍ମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ବିଶେଷକରି ଦେହର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ସମସ୍ତେ ଏହି ପୋଷାକ ପରିଚ୍ଛଦ ଏବଂ କୃତ୍ରିମ ଅଙ୍ଗରାଗ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହିବା ଉଚିତ । ସେମାନେ ଭୁଲିଯିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ଦାମୀ ପୋଷାକ ଲାଗି ଯେଉଁମାନେ ଅପବ୍ୟୟ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ସେଥିଲାଗି ପୁଣି ଔଷଧ ଆଦି କିଣାରେ ଦୋହରା ଅପବ୍ୟୟ କରିବାକୁ ପଡ଼େ ।

—o—

ନିଦ୍ରା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ନିଦ୍ରାର ସଂପର୍କ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିବିଡ଼ । ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ପ୍ରସନ୍ନତା ପାଇଁ ଦୈନିକ ୭।୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ରୋଗ ଦୂରୀକରଣ ପାଇଁ ନିଦ୍ରାଠାରୁ ବଳି ମହୌଷଧି ନାହିଁ । ଏଇଥିପାଇଁ ମେଜର୍ ଅପରେସନ୍ ପରେ ରୋଗୀକୁ ୧୦।୧୨ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଭୀର ନିଦ୍ରାରେ ଶୁଆଇ ରଖାଯାଏ । ପ୍ରଳାପ କରୁଥିବା ରୋଗୀ, ମାନସିକ ଭାରସାମ୍ୟ ହରାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନିଦ୍ରିତ କରି ରଖିବା ଏକ ବିଶେଷ ଉପଚାରରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ଆପଣ ଯଦି ଗଭୀର ନିଦ୍ରାରେ ଶୋଇ ପାରୁଛନ୍ତି, ନିଦ୍ରାରେ ଆଦୌ କୌଣସି ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖୁ ନାହାନ୍ତି, ତେବେ ବୁଝନ୍ତୁ ଆପଣ ଠିକ୍ ଅଛନ୍ତି । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ କିଛି ପଚାରିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ଯଦି ସେଭଳି କିଛି ହେଉଛି ଆପଣ ସ୍ନାୟବିକ ଦୁର୍ବଳତା, ମାନସିକ ଅବସାଦ, ବିଷଣ୍ଣତା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ବୁଝନ୍ତୁ ସେହିରୁ ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ ପାଇଁ ହେଉଛି ।

ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ଅନ୍ୟ ନାମ ସୁନିଦ୍ରା । ଶରୀର ଜିକର ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ଏହି ସୁନିଦ୍ରା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଦିନ ଦିନ ଧରି ନିଦ୍ରା ନ ହେଲେ ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟଧାରା ବ୍ୟାହତ ହୋଇପଡ଼େ । ଏକାଗ୍ରତା ହ୍ରାସ ପାଏ । ଦେହ ହାତ ଥରିବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୋଡ଼ହାତ ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବିନ୍ଧିବା ଯାଏ ନାନା ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ବେଳେବେଳେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଯାଏ । ନାଡ଼ିର ଗତି ଦ୍ରୁତ ହୁଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମଳିନ ଦିଶେ, ମାଂସପେଶୀ ଟାଙ୍କି ହୁଏ । ବେଳେବେଳେ ଶୋଇବା ଅବସ୍ଥାରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ବିପରୀତରେ ଗାଢ଼ ନିଦ୍ରାରେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ପିଟୁଇଟାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥୀରୁ ଗ୍ରୋଥ୍ ହରମୋନ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ହରମୋନ ଝରୁଥିବାରୁ ତାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ ଏବଂ ମନ ପ୍ରସନ୍ନ ରହେ । ଏହି କାରଣରୁ ଜନନୀମାନଙ୍କ କୋଳରେ ଶିଶୁମାନେ ଗଭୀର ନିଦରେ ଶୋଉଥିବାରୁ ତାହା ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ନିଦ୍ରା ଏହିପରି ଏମିତି କେତେକ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରେ ଯାହା କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ପୂରଣ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ନିଦ୍ରାର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ ଅନିଦ୍ରାଠାରୁ ବଡ଼ ଅଭିଶାପ କିଛି ନାହିଁ ବୋଲି କହେ ।

ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଦ୍ରା ଜୀବନୀଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରୁଥିବାବେଳେ କୃତ୍ରିମ ଉପାୟରେ ନିଦ୍ରା କରାଇଲେ ସେଥିରୁ ନିଦ୍ରାର କୌଣସି ଫଳ ତ ମିଳେନି ଅଧିକନ୍ତ ଜୀବନୀଶକ୍ତି କ୍ଷୟ ହୁଏ; ଶରୀରରେ ନାନା ଉପଦ୍ରବ ଦେଖାଯାଏ । ନିଦ ପାଇଁ ନିଶାବଟିକା ଆଦିର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା ବୁଦ୍ଧିମାନର କାମ ନୁହେଁ । ସେହିଭଳି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଭଲ ନିଦ୍ରା ହେଉନାହିଁ, ସେମାନେ ଚା, କଫି, ଆଲକୋହଲ ଧୂମପାନ, ଜର୍ଦ୍ଦା ପାନ, ଗୁଣ୍ଡି, ଗୁଡ଼ାଖୁ, ଗଞ୍ଜେଇ ଆଦି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ, ତେଲ ମସଲା, ଚିନି ଏବଂ ଲୁଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣରୂପେ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ । ନିଦ୍ରାକେନ୍ଦ୍ର କ୍ୟାଲସିୟମ ଆୟନ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି । ଯେଉଁ ଲୋକମାନେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ନକଲି ମିଠା ବା ଚିନି ଖାଆନ୍ତି, ତାକୁ ହଜମ କରିବା ପାଇଁ କ୍ୟାଲସିୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବାରୁ ଶରୀରରୁ ତାହା କ୍ଷୟ ହେବାରେ ଲାଗେ । ସେହି କାରଣରୁ ନିଦ୍ରାକେନ୍ଦ୍ରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ପହଞ୍ଚି ପାରେ ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ନିଦ୍ରା ହୁଏନାହିଁ । ଗାଈ କ୍ଷୀରରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲସିୟମ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଉଷୁମ କ୍ଷୀରରେ ମହୁ ମିଶାଇ ଶୋଇବା ସମୟରେ ପିଇଲେ ଗାଢ଼ ସୁନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ । ମୁଣ୍ଡରେ, ହାତ ପାଦରେ କ୍ଷୀର ମାଲିସ କରି ଶୋଇଲେ ଭଲ ନିଦ ହୁଏ । ଦୁଧ ପରି ଦହି, ଦହି ସହିତ ପିଆଜ ମଧ୍ୟ ସୁନିଦ୍ରା ଆଣି ଦେଇଥାଏ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ବିନା ଔଷଧରେ ସୁନିଦ୍ରା ଆଣିବାର ଉପାୟ ଜାଣେ । ସୁନିଦ୍ରା ହେବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ଉଚିତ ଆହାର ଏବଂ ଉଚିତ ପରିଶ୍ରମ । ଏକ ଗୁଣ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ତିନିଗୁଣ ପରିଶ୍ରମ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରତ୍ୟହ କିଛି ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଖେଳକୁଦ, ସନ୍ଧ୍ୟାରେ କିଛି ସମୟ ଖାଲି ପାଦରେ ଖୋଲା ବାୟୁରେ ପରିଭ୍ରମଣ, ବ୍ୟାୟାମ, ସ୍ନାନ ଏସବୁ ନିଦ୍ରା ହେବାର ମହୌଷଧି । ଯେଉଁମାନେ ଗଭୀର ନିଦ୍ରା ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଶୋଇବାର ଅନ୍ୟୂନ ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ରାତ୍ରିଭୋଜନ ଶେଷ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ତା'ର ପରିମାଣ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ଭୋଜନ ତୁଳନାରେ କମ୍ ହେବା ଉଚିତ । ଭୋଜନ ଶେଷରେ ପାଚିଲା କଦଳୀଟିଏ ମହୁ ଟିକିଏ ସ୍ଥାନ ପାଇବା ଖୁବ୍ ଭଲ । ବନ୍ଦ ଘରେ ନ ଶୋଇ ମାଟି ଉପରେ ପଟିଏ ପାରି ଏକ ନୀରବ, ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ସ୍ଥାନରେ ଶୋଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିପାରିଲେ ଖୁବ୍ ଉତ୍ତମ । ଶୋଇବା ଘରେ ରେଡ଼ିଓ, ଟି.ଭି., ଅତ୍ୟଧିକ ଆଲୋକ ନରହିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ଦୀର୍ଘଦିନ ଧରି ନିଦ ହେଉନି ସେମାନେ ଖୋଲା ଦେହରେ ଖାଲି ମାଟିରେ ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଅନିଦ୍ରା ଦୂର କରିବାରେ ମାଟିର ସ୍ଥାନ ସର୍ବପ୍ରଥମ ଏବଂ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ । ଭୂମିଶଯ୍ୟା ଦ୍ୱାରା କେବଳ ମୁଣ୍ଡର ନୁହେଁ ପେଟର ଯାବତୀୟ ବିକାର ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ । ପକ୍କା ଚଟାଣ ନିର୍ଜୀବ, ମାଟି ହେଉଛି ସଜୀବ । ଯଦି ପକ୍କାଘର ହୋଇଥାଏ, ଶୋଇବା ସ୍ଥାନରେ ମାଟି ବିଛାଇ ଲିପିହେବାପାରୁ ତା ଉପରେ ଶୁଆଯାଇପାରେ । ମାଟିରେ ଏପ୍ରକାର ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ମାଟି ଶରୀରର ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର

ବିକାର ନିଃଶେଷ ହୁଏ । ଏହି କାରଣରୁ ରୋଗୀଙ୍କୁ କେବଳ ଅନିଦ୍ରାରୁ ନୁହେଁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଘର ଅପେକ୍ଷା ପଡ଼ିଆ ଭୂମିରେ ଯେଉଁଠାରେ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ଚନ୍ଦ୍ର, ବାୟୁର ଅବାଧ ଚଳପ୍ରଚଳ ଅଛି, ସେଠାରେ ବିଛଣା ପକାଇ ଶୋଇଲେ ଆହୁରି ଭଲ । ଯଦି ପଡ଼ିଆରେ ସେମିତି ଶୋଇ ନ ହୁଏ, ଗୋଟିଏ ଖୁବ୍ କମ୍ ଉଚ୍ଚତାର ଖଟ ପକାଇ ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଖଟଟି ପଟାରେ ନ ହୋଇ ଦଉଡ଼ି କିମ୍ବା ଫିତା ଆଦିରେ ବୁଣା ହୋଇଥିଲେ ଭଲ । ଏପ୍ରକାର ଖଟରେ ଶୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଭୂମିରୁ ନିର୍ଗତ ଭିଜାଭିଜା ବାଷ୍ପ ଶରୀରକୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଭିଜା ମାଟିର ଗନ୍ଧରେ ଭରି ରହିଥିବା ଅନନ୍ତ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀ ଦେହରେ, ମୁଣ୍ଡରେ ମାଟି କିମ୍ବା ପଙ୍କମାଟି ବୋଳି ହେଲେ (ଘଣ୍ଟାଏ ଦି'ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ) ତାର ନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଗୋଟିଏ କଥା । ଖାଇବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଯେଉଁମାନେ ଶୋଇପଡ଼ନ୍ତି ଖାଦ୍ୟ ଅନ୍ତରେ ହଜମ ନହେବା କାରଣରୁ ଦେହ ଗରମ ହୋଇଯାଏ । ଯାହା ଫଳରେ ନିଦ୍ରାରେ ବାଧା ଆସେ । ଯେଉଁମାନେ ଖାଇବାରେ ଏବଂ ଶୋଇବାରେ ଅନିୟମିତତା ଘଟାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନିଦ ହୁଏନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଆଜି ଯେତେବେଳେ କାଲି ଠିକ୍ ସେତିକିବେଳେ ଖାଇବା ଏବଂ ଶୋଇବା ଉଚିତ । ଏପ୍ରକାର ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀମାନେ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାରେ ଯେମିତି ସମତା ରହିବ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ବିଧେୟ । ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଅତି ତେଲମସଲାଯୁକ୍ତ ଉତ୍ତେଜକ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇଲେ ଭଲ ନିଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନେ ସେସବୁ ନ ଖାଇ କେବଳ ଫଳ କିମ୍ବା ସିଝା ତରକାରି ଖାଇବା ଉଚିତ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଏହି ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀମାନେ ରାତିରେ ଶୀଘ୍ର ଅର୍ଥାତ୍ ୮ଟା ମଧ୍ୟରେ ବିଛଣାକୁ ଯାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପୂର୍ବରୁ ଶୀଘ୍ର ଉଠିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ । ଡେରିରେ ଶୋଇ ଶୀଘ୍ର ଉଠିଲେ ଦେହ ଯେମିତି ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ସେମିତି ଡେରିରେ ଶୋଇ ଡେରିରେ ଉଠିଲେ ଶରୀର ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକମାନେ କହନ୍ତି, ରାତି ବାରଟା ପୂର୍ବରୁ ଏକ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ତା' ପରର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ସହିତ ସମାନ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ମନ୍ଦାଭ୍ୟାସ କାରଣରୁ ଆଜି କାଲି ଅନେକ ଲୋକ ରାତି ୧୨ଟା ପରେ ଶୁଅନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାର ଲୋକମାନେ କ୍ରମେ ବଦମିଜାଜୀ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ରାତି ୮ଟା ସୁଦ୍ଧା ଖୋଲା ବାୟୁରେ ଆକାଶ ତଳେ ଭୂମି ଶଯ୍ୟାରେ ଖୋଲା ଦେହରେ ଶୋଇ ପାରିଲେ ଅଳ୍ପ ନିଦରେ ଅଧିକ ତୃପ୍ତି ଏବଂ ଶାନ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ନିଦ୍ରା ନ ହେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କଟିସ୍ନାନ ମଧ୍ୟ ଏକ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ଔଷଧ । ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏହି ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନେ ୨୫ରୁ ୪୫ ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କଟିସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ । ବେଳେବେଳେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା, ଅଧିକ ମାନସିକ ଶ୍ରମ

କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅଧିକ ରକ୍ତ ଠୁଳ ହୋଇଗଲେ ମୁଣ୍ଡ ଭାରାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇ ଭଲ ନିଦ୍ରା ହୋଇ ନ ଥାଏ । ସେ ଅବସ୍ଥାରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ କିମ୍ବା ପାଦ ସହିଲା ଭଳି ଉଷୁମ ଜଳରେ ୧୫ ମିନିଟ ପାଇଁ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିଲେ ମୁଣ୍ଡର ଅଧିକା ରକ୍ତ ଶରୀରର ନିମ୍ନଭାଗକୁ ଚାଲି ଆସିବା ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡ ହାଲ୍‌କା ହୋଇ ଭଲ ନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ । ଏପରି କରିବା ପାଇଁ ଯଦି କାହାକୁ କଷ୍ଟ ହୁଏ ସେମାନେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଟିରେ ପାଟିଏ ପାଣି ଭରି ଆଖିରେ ୧୦/୨୦ ଥର ପାଣି ଛିଟାମାରି ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ବେକପଣ୍ଟାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ନେବା ଉଚିତ । ମୁଣ୍ଡର ପାଣିକୁ ନ ପୋଛି ହାତରେ ଘଷି ଘଷି ଶୁଖାଇନେବା ଦରକାର । ଅତି ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀମାନେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା କିମ୍ବା ପୋଛି ହେବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଉପକାର ପାଇଥାନ୍ତି । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ୫/୭ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ବେକ ଏବଂ ଅଣ୍ଟାର ହାଲକା ବ୍ୟାୟାମ କଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନିଦ ହୋଇଥାଏ । ଶୋଇଲାବେଳେ ଶବାସନ କରି ନିଜ ନିଃଶ୍ୱାସକୁ ଗଣିଲେ ମଧ୍ୟ ନିଦଅଠାରେ ଆଖିପତା ଯୋଡ଼ିହୋଇ ଆସେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଦୌ ନିଦ୍ରା ହେଉନି, ବର୍ଷ ବର୍ଷ ଧରି ଯେମାନେ ଅନିଦ୍ରା କଷ୍ଟ ଭୋଗୁଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ, ସେମାନେ ନିଦ୍ରାହୀନତା ପାଇଁ ବ୍ୟଥିତ ହେଲେ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହେବ । ନେପୋଲିୟନ ବୋନାପାର୍ଟ ସବୁବେଳେ ଯୁଦ୍ଧରେ ବ୍ୟାପୃତ ରହୁଥିବାରୁ ସେ ଆଦୌ ଶୋଇପାରୁ ନ ଥିଲେ । ସେଥିପାଇଁ ମଝିରେ ମଝିରେ ଘୋଡ଼ା ଉପରେ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଦେହକୁ ଶିଥିଳକରି ସେ ଶବାସନର ସାହାଯ୍ୟ ନେଉଥିଲେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ ନୂତନ ଶକ୍ତି ନୂତନ ସ୍ପୃହା ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ । ଆପଣ ସେମିତି ମନକୁ ବୁଝେଇ ନିଦ ନ ହେଉ ପଛକେ କିଛି ସମୟ ଶବାସନ କରିପାରିଲେ ତା'ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଲାଭ ପାଇବେ । ଏପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଛଳ, କପଟ, ଧନଲୋଭ, କାମ, କ୍ରୋଧର ଚିନ୍ତା ନକରି ଯଦି ପରୋପକାର, ପରର ଦୁଃଖ ନିବାରଣ ଭଳି ଗଠନମୂଳକ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ଉପକାର ହେବ । ମନ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବୁରଜାବୁର ଚିନ୍ତାର ଜାଲ ବୁଣି ଚାଲିଥିବ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ 'ନିଦ୍ରା' ଆଶା କରିବା ବୃଥା । ଏହି ଚିନ୍ତାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଅପଣ ବିଶାଳ ଆକାଶ ନୀଳ ସମୁଦ୍ରକୁ ଧ୍ୟାନରେ ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମନେ ରଖନ୍ତୁ. ନିଦ୍ରା ସୃଷ୍ଟିଠାରୁ ଦୃଷ୍ଟିଯାଏ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଆନନ୍ଦ, ଶାନ୍ତି ଏବଂ ସତେଜତା ଆଣି ଦେଇଥାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଦ୍ରା ନହେଲେ ଏମାନେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୂରେଇ ଯାଆନ୍ତି । ଯାହାଫଳରେ ଓଜନକ୍ଷୟ ହୋଇ ହୃତ୍‌କମ୍ପ (ଦ୍ରୁତ ଧଡ଼ପଡ଼) ଅନିଦ୍ରା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଆଦି ବହୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶପାଏ । ଦେହ ହାତର ଗଣ୍ଠିରୁ ଦରଜ ଦରଜ ଲାଗେ । ବେଳେବେଳେ ଦାନ୍ତ ମୂଳରେ ପୀଡ଼ା ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ତେଣୁ ଯେମିତି ସ୍ୱାଭାବିକ ନିଦ୍ରା ହେବ

ହେଥିପାଇଁ ଦରୁପ୍ରକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀମାନେ ଛନଛଟାଙ୍କି ଦୁଧ ସହିତ ୨୦ ଗ୍ରାମ ଯାଷ୍ଟିମଧୁ ଏବଂ ୧ ସେର ପାଣି ମିଶାଇ ସିଝାଇ ପାଣି ମରିମରି ଅବଶେଷ ଛନଛଟାଙ୍କି ରହିଲେ ତାକୁ ଛାଣି ନେଇ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ବାରମ୍ବାର ପିଇଲେ ଉପକାର ପାଇଥାନ୍ତି । ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲସିୟମ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଭାବକୁ ଏହି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ତୁରନ୍ତ ପୂରଣ କରି ଦେଇଥାଏ ।

ଶେଷକଥା : ଆଦୌ ନିଦ୍ରା ନହେବା ଯେମିତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ ଅତିନିଦ୍ରା ସେମିତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ । ଅଧିକ ଶୋଉଥିବା ଲୋକଙ୍କର ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ସେମାନେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଦିନ ବଞ୍ଚନ୍ତି ।



ମାଲିସ (Massage) ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗର ଶୋଧନ, ପୋଷଣ, ବିକାଶ ତଥା ପୁଷ୍ଟି ପାଇଁ ମାଲିସ ହେଉଛି ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ । ମାଲିସ ଭୋଜନରୁ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ନେବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସକ୍ରିୟ କରାଏ, ସ୍ନାୟୁ ସଂସ୍ଥାନକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯନ୍ତ୍ର ସଜୀବ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସେଥିରେ ଚେତନା ସଞ୍ଚାରିତ ହୁଏ । ମାଲିସ କରିବା ଫଳରେ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ମାଂସପେଶୀମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଉଚିତ ବ୍ୟାୟାମ ହୋଇଥାଏ । ଚର୍ମ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ଅନ୍ତ୍ର, ଗୁହ୍ୟ ପ୍ରଦେଶ ଦେଇ ଶରୀରର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯିବାର କାର୍ଯ୍ୟ ସୁଗମ ହୁଏ । ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ କ୍ରିୟା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୁଏ । ସର୍ବୋପରି ମାଲିସ ଦ୍ୱାରା ଲୋମକୂପ ପରିଷ୍କାର, ଶିରା, ପ୍ରଶିରା, ସ୍ନାୟୁ, ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ର, ପାକସ୍ଥଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ଶରୀରର ବିଶେଷ ଅଂଶ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ, ସବଳ ଏବଂ ସତେଜ ହୁଅନ୍ତି । ଏଠାରେ ଯେଉଁ ମାଲିସ କଥା କୁହାଯାଉଛି ତାହା ସାଧାରଣ ମାଲିସ ନୁହେଁ; ବରଂ ଏକ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ କୌଶଳ । ସେଥିପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ମାଲିସକୁ ରଚନାତ୍ମକ, ଧ୍ୱଂସାତ୍ମକ, ଶାନ୍ତିଦାୟକ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜନାତ୍ମକ ଏମିତି ଚାରି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

ଜାତିର ପିତା ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ନିଜର ବୃଦ୍ଧାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରି ପାରୁଥିଲେ । ତା'ର କାରଣ ସେଇ ଶକ୍ତିପ୍ରାପ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ସେ ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ତେଲମାଲିସ କରନ୍ତି ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ଏହି ମାଲିସର ବିସ୍ତାରପୂର୍ବକ ଗୁଣଗାନ କରାଯାଇଛି । ଉପବାସ ସମୟରେ ମାଲିସ କଲେ ରୋଗୀର ବହୁ ଉପକାର ସାଧିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ଅଳ୍ପ ଦୁର୍ବଳ ବୋଧ କରେନି । ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧାରେ ମୁଣ୍ଡ ଚିପିଦେବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ମୁଣ୍ଡକୁ ମାଲିସ କରି ଦେବାଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ପେଟରେ ଦରଜ ପାଇଁ ପେଟ ମାଲିସ, ଗୋଡ଼ ଦରଜ ପାଇଁ ଗୋଡ଼ମାଲିସ ଆଦି କରାଯାଇଥାଏ । ଦୁର୍ବଳ ପ୍ରସୂତାମାନଙ୍କୁ, ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ତୈଳ ମାଲିସ କରାଯାଏ । ଦେଶ ବିଦେଶର ବହୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ରରେ ମାଲିସ ଦ୍ୱାରା ଅସାଧ୍ୟ କଠିନ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ଭଲ କରାଯାଇ ପାରୁଛି । ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ଏହା ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଧ୍ୟମ ହୋଇଯାଇଛି । ଯକ୍ଷ୍ମା, ଶ୍ୱାସ, ସନ୍ଧିବାତ ଭଳି ବହୁ ରୋଗ ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇ ପାରୁଛି ।

ଏହି ମାଲିସ କ୍ରିୟାର କେତେଗୁଡ଼ିଏ ବିଧିବିଧାନ ଅଛି । ଏହା ସର୍ବଦା ତଳୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ କରାଯାଏ । ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ଦୂଷିତ ରକ୍ତକୁ ଠେଲି ଠେଲି ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ପଠାଇବା । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡରେ ସେ ଦୂଷିତ ରକ୍ତ ପହଞ୍ଚିଲେ ସେ ତାକୁ ପରିଷ୍କାର କରିଦିଏ । ଯାହା ଫଳରେ ଦୂଷିତ ଅଂଶ ସବୁ ପରିସ୍ରା ମାର୍ଗରେ ବାହାରି ଆସେ ।

ସମସ୍ତ ଶରୀର ମାଲିସ କରିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ପାଦ, ଗୋଡ଼ଆଡ଼୍ ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅର୍ଥାତ ତଳଆଡ଼୍ ଉପର ଆଡ଼କୁ । ତା'ପରେ ବେକଠାରୁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ଅର୍ଥାତ ଉପରୁ ତଳକୁ ମାଲିସ କରିବା ହେଉଛି ବିଧି । ସେହିପରି ହାତ ଆଙ୍ଗୁଳି, ପାପୁଲି ଠାରୁ କାନ୍ଧ ଆଡ଼କୁ, ଛାତିର ତଳସ୍ତରରୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ, ବେକର ଉପର ସ୍ତରରୁ ତଳ ଆଡ଼କୁ, ତଳ ପେଟର ଡାହାଣ ପାଖରୁ ବାମ ପାଖକୁ ମାଲିସ କଲେ ରୋଗୀର ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ହୁଏ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତାରେ ପାକସ୍ଥଳୀ ଅଂଶରେ ପ୍ରଥମେ ବୃତ୍ତାକାରରେ ୪/୫ ଥର ହାତ ବୁଲାଇ ତା'ପରେ ଡାହାଣରୁ ବାମକୁ ଏବଂ ବାମ ପାଖରୁ ଉପରୁ ତଳକୁ ଏହିପରି ସମାନୁପାତରେ ପ୍ରାୟ ୫ ମିନଟ୍ ଅଳ୍ପ ଚାପ ଦେଇ ହାତ ବୁଲାଇବା ଉଚିତ । ଅତଏବ, ତରଳ ଝାଡ଼ା ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ବିପରୀତ କ୍ରମରେ ମାଲିସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲାଭପ୍ରଦ । ଫୁଲା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ମାଲିସ ସର୍ବଦା ତଳ ଭାଗରୁ ଉପର ଭାଗକୁ କରାଯାଇଥାଏ । ସବୁ ରୋଗୀଙ୍କୁ ତଳୁ ଉପର ଆଡ଼କୁ ମାଲିସ କରାଯାଉଥିବା ବେଳେ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀଙ୍କୁ ବିପରୀତାଭିମୁଖୀ ମାଲିସ ଅର୍ଥାତ ଉପର ଆଡ଼୍ ତଳ ଆଡ଼କୁ ମାଲିସ ଦିଆଯାଏ । ହୃଦରୋଗୀ, ଚର୍ମରୋଗୀ, ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ମାଲିସ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିଷେଧ । ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ମାଲିସ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରାୟ ଏକ ଘଣ୍ଟାରୁ ଦେଢ଼ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ଲାଗେ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ହାତରେ ମାଲିସ କରିବାର ସୁବିଧା ନାହିଁ, ସେମାନେ ନିଜର ମାଲିସ ନିଜେ ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବେ । ପିଠିର କିଛି ଅଂଶ ଏହାଦ୍ୱାରା ମାଲିସ ହୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ତଥାପି ଯେତିକି ଅଂଶ ହୋଇପାରେ ତାହା କମ୍ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ନୁହେଁ ।

ତେଲ ମାଲିସର ୧୫/୨୦ ମିନଟ୍ ପରେ ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ । ସ୍ନାନ ସମୟରେ ମୋଟା ଖଦଡ଼ ତଉଲିଆରେ ଶରୀରକୁ ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ଘଷିଲେ ତୈଳାକ୍ତ ଅଂଶ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ପଞ୍ଚମହାଭୂତର ପ୍ରୟୋଗ :

ମନୁଷ୍ୟ ଏକ ସ୍ୱୟଂସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରାଣୀ ଅଟେ । ମନୁଷ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସମସ୍ତ ମହାଭୂତ ତତ୍ତ୍ୱ ତାର ଏକକ କାୟା କଳେବର ମଧ୍ୟରେ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଛି ।

ଯେତେବେଳେ ପଞ୍ଚମହାଭୂତ ନିର୍ମିତ ଶରୀରରେ ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ତତ୍ତ୍ୱର ଆଧିକ୍ୟ ହୁଏ ବା ଅଭାବ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ନାନା ବିକୃତି ଦେଖାଯାଏ । ପୁଣି ସେହି ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରୟୋଗରେ ଶରୀରରେ ପଞ୍ଚମହାଭୂତର ସମତା ଆସିଗଲେ ସେହି ବିକୃତି ସୁଧୁରି ଯାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଶରୀରରେ ଏହିସବୁ ତତ୍ତ୍ୱର ବିଷମତା ହିଁ ରୋଗ, ସମତା ହିଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ । ଏହିସବୁ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଶରୀରକୁ ବଞ୍ଚ ଟାଣିବାର ଯେମିତି ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତି ରହିଛି ସେମିତି ରୋଗ ନିବାରଣ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧନ ଏବଂ ପରିଶୋଧନ ଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ରହିଛି ।

ମାଟି, ପାଣି, ବାୟୁ, ତେଜ (ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ) ଏବଂ ଆକାଶ ଏ ଯେଉଁ ପଞ୍ଚ ମହାଭୂତ, ଏଥିରେ ସମଗ୍ର ଜଗତ ଯେମିତି ଗଠିତ ହୋଇଛି ସେମିତି ମାନବ ଶରୀର ମଧ୍ୟ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ସେହିଥିରେ ହିଁ ବିଲୀନ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀର ଶବ ହେଲାପରେ ଏ ପାଞ୍ଚଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯାହାକୁ ହେଲେ ଜଣଙ୍କୁ ଏ ଦେହ ସମର୍ପିତ କରିବାକୁ ହୁଏ । ମାଟିରେ ଗାତ ଖୋଳି ପୋତନ୍ତୁ (ଧରଣୀମାତାଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ), ଜଳରେ ଭସାଇ ଦିଅନ୍ତୁ (ଗଙ୍ଗାମାତାଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ) ଅଥବା କାୟାକୁ ପାଣିରେ ପଚିବାକୁ ନ ଦେଇ ସୂର୍ଯ୍ୟ, ପବନ ଦେବଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଖୋଲା ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ ଅଥବା ଅଗ୍ନିରେ ଜଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ (ବାୟୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବଙ୍କୁ ସମର୍ପଣ) । ଗାନ୍ଧିଜୀ ଲେଖିଛନ୍ତି : ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ମାନବକୁ ଏହି ପଞ୍ଚମହାଭୂତ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏଥିରେ ନିର୍ଭର କରିବା ହିଁ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା ଏବଂ ଏଥିରେ ନିର୍ଭରକରି ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ । ଏହି ପଞ୍ଚମହାଭୂତ ପ୍ରତି ଆମେ ଆରୋଗ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭ୍ରୂକ୍ଷେପ କରୁନଥାଉ ବୋଲି ଆମକୁ ଅନେକ ସମୟରେ ଏପରିକି ସାରା ଜୀବନ ପାଇଁ ପରମୁଖାପେକ୍ଷୀ ହେବାକୁ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମର ମନର ବଳ ତଥା ନୈତିକ ବଳ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସକ ଗୋରଖପୁର ଆରୋଗ୍ୟ ମନ୍ଦିରର ପ୍ରତିଷ୍ଠାତା ବିଠଲ ଦାସ ମୋଦୀ ତାଙ୍କର "ପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନ କୀଓର" ପୁସ୍ତକରେ ଲେଖିଛନ୍ତି— "ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପ୍ରଥମେ ମାଟି, ପାଣି, ପବନ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଆଡ଼କୁ ଫେରିବା ଉଚିତ ।"

ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି—"ଫେରନ୍ତୁ, ପଛକୁ ଫେରନ୍ତୁ । କେବଳ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଛାଡ଼ି ସୃଷ୍ଟିର ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରାଣୀଙ୍କୁ ଦେଖନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ନିରୋଗ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ନା ବୈଦ୍ୟଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େ ନା ଡାକ୍ତରଙ୍କର, ନା ସେମାନଙ୍କୁ ଚୂର୍ଣ୍ଣ ଚଟଣୀ, କ୍ୱାଥ, ଅବଲେହ ଆଦିର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ, ନା ବଟିକା, କ୍ୟାପସୁଲ, ଇଞ୍ଜେକସନ୍, ଅପରେସନ୍ ଆଦିର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ । ସେମାନେ ନା ଜାଣିଛନ୍ତି ଆୟୁର୍ବେଦ ଚିକିତ୍ସା ନା ଜାଣିଛନ୍ତି ହୋମିଓପ୍ୟାଥି ଏଲୋପ୍ୟାଥି ଚିକିତ୍ସା ।

କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ତାଙ୍କର ଧାରଣା ନାହିଁ । ସୃଷ୍ଟିର କୌଣସି ପଶୁପକ୍ଷୀ (ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବରେ ଯେଉଁମାନେ ରହୁଛନ୍ତି) ତାଙ୍କୁ ଝାଡ଼ା, ନାଳ ଝାଡ଼ା, ହଇଜା, ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱର, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ବାତ, ଅର୍ଶ), ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଆଦି ହୁଏନାହିଁ । ତାର କାରଣ ସେ ସମସ୍ତେ ପ୍ରକୃତି ସହିତ ମିଶିକରି ରହନ୍ତି, ପଞ୍ଚମହାଭୂତର ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତି ।

ଏକଥା ମଧ୍ୟ ଅଥର୍ବବେଦ କାଣ୍ଡ ୮ ସୂକ୍ତ ୨୩-୨୪ ରେ କୁହାଯାଇଛି ଘୁଷୁରି ତା' ଔଷଧ ଜାଣେ, ନେଉଳ ତା' ଔଷଧ ଜାଣେ । ସେମିତି ସର୍ପ, ଗୋ-ବାନରାଦି ପଶୁ ମଧ୍ୟ ନିଜ ନିଜର ଔଷଧ ଜାଣନ୍ତି ।

ଆପଣ ଦେଖିଥିବେ ଯଦି କେବେ ଘୁଷୁରି, ବିରାଡ଼ି, କୁକୁର, କୁକୁଡ଼ା କୌଣସି କାରଣରୁ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ସେମାନେ ମାଟି ଗୋଳ ମାଟି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । କାଉ, ଚଢ଼େଇ ଆଦି ପକ୍ଷୀମାନେ ଜଳରେ ପର ବୁଡ଼େଇ ଜଳ ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି । ପ୍ରକୃତିର ସବୁ ପ୍ରାଣୀ ଏହିପରି ପଞ୍ଚମହାଭୂତର ସଦୁପଯୋଗ କରି ନିରୋଗ ରହନ୍ତି । କେବଳ ନିଜକୁ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଭାବୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ରୋଗରେ ପଡ଼େ, ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ଭୋଗକରେ । ଏହାର ଗୋଟିଏ କାରଣ ସେ ପଞ୍ଚମହାଭୂତ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହେ, ତା' ପ୍ରତି ଭ୍ରୂକ୍ଷେପ କରେ ନାହିଁ । ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଏହି ମାଟି ପାଣି ପବନ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଏସବୁ କ'ଣ ଔଷଧ ? ନା ଏସବୁ ଔଷଧ ନୁହଁନ୍ତି ସତ; କିନ୍ତୁ ଔଷଧ ଠାରୁ ଅଧିକ କାମ କରନ୍ତି । ଅନ୍ତଃଶୋଧନ, ରକ୍ତଶୋଧନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧନ ଏମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ । ସେସବୁର ପ୍ରୟୋଗରେ ପଞ୍ଚମହାଭୂତ ନିର୍ମିତ ଶରୀରରେ ବିଷମତା ଦୂର ହୋଇ ସମତା ଆସେ । ଶରୀରରୁ ଅମ୍ଳୀୟ ବିକାର ଦୂର ହୋଇ କ୍ଷାରୀୟତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଯାହାଫଳରେ ସବୁ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏ ଚିକିତ୍ସାର ନାମ 'ପଞ୍ଚମହାଭୂତ ଚିକିତ୍ସା' ବା 'ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା' ।

ଯଦି ଏହି ମାଟି, ପାଣି, ଆଲୋକ, ବାୟୁ, ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ଋତୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ବେଳେ କିଛି ରୋଗ ହୁଏ, ତାହା ସେମାନଙ୍କର ଦୋଷ ନୁହେଁ, ଆମ ଦେହର ଦୋଷ ।

ରୋଗୀଙ୍କୁ ଶମନ, ଶୋଧନ, ସଂସ୍କାର କରିବା ସେମାନଙ୍କର କାମ ।

ମାଟିରେ ଶରୀରରୁ ବିଷ ଶୋଷଣ ଏବଂ ରୋଗ ହରଣ କରିବାର ଅଦ୍ଭୁତ କ୍ଷମତା ରହିଛି । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ୧୦୦ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଖାଲି ପାଦରେ ମାଟିରେ ଚାଲିଲେ, ବସିଲେ, ଶୋଇଲେ ଖେଳିଲେ ବହୁ ରୋଗ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଜଳର ଅନ୍ୟ ନାମ 'ଜୀବନ'। ଏମିତି କୌଣସି ରୋଗ ନାହିଁ ଯାହା ଜଳଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇ ନଥାଏ। ଜଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଦେହ ଯେତେ ଅଧିକ ଆସିବ ରକ୍ତ ସେତେ ଶୁଦ୍ଧ ହେବ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସେତେ ବଢିବ। ଦେହରେ ସ୍ଫୁର୍ତ୍ତି ଆଣିବାର ଯେଉଁ ଶକ୍ତି ଜଳରେ ଅଛି, ସେଇ ଶକ୍ତି ପୃଥିବୀର କୌଣସି ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଟନିକ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ। ସକାଳୁ ଝାଡ଼ା ଯିବା ପୂର୍ବରୁ କେବଳ ପେଟେ ପାଦା ଜଳ ପିଇଦେଲେ, ଦେହ ମନ କେମିତି ସତେଜ ହୋଇ ଉଠେ, ଝାଡ଼ା କେମିତି ସଫା ହୋଇଯାଏ। ଆଖି, କାନ, ଦାନ୍ତ, ପାଟିର ବହୁ ରୋଗ ତା' ଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇଯାଏ। ସେଥିପାଇଁ ମହାତ୍ମା ତୁଳସୀ ଦାସ ସ୍ୱୀୟ ରାମଚରିତ ମାନସରେ ଜଳର ମହତ୍ତ୍ୱ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବାକୁ ଯାଇ ଲେଖିଛନ୍ତି—"କୋଟି କୋଟି ଉପାସ୍ଥ ବା ଯତ୍ନ କରଯାଉ। ଜଳ ନଥିଲେ ଜୀବ ଚଳେ ନାହିଁ।"

ଜଳଦେବତାଙ୍କ ପରି ପବନଦେବତା ମଧ୍ୟ କମ୍ ନୁହନ୍ତି। କଥାରେ ଅଛି, ବାୟୁ ହେଉଛି 'ଆୟୁ'। ସଞ୍ଚରଣଶୀଳ ଗୁଣ ମାଧ୍ୟମରେ ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଠାରେ ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ୱର ସଞ୍ଚାର କରନ୍ତି। ଅମ୍ଳଜାନ ରୂପରେ ଶରୀରର ପ୍ରତି କୋଣ ଅନୁକୋଣରେ ପହଞ୍ଚି ଆମର ଶରୀରକୁ ପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ନୀରୋଗ ରଖନ୍ତି ଏବଂ ତହିଁରେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଉଥିବା ଦୂଷିତ ପଦାର୍ଥକୁ ବାହାରକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରି ଦଅନ୍ତି। ଜଣେ କେବଳ ବିଶୁଦ୍ଧ ପ୍ରାକୃତିକ ବାୟୁ ସେବନ କଲେ, ଚଳନ୍ତି ପବନରେ ଖୋଲା ଦେହରେ ଭ୍ରମଣ କଲେ, ତା'ର ଅମ୍ଳୀସ୍ଥ ରକ୍ତ କ୍ଷାରୀସ୍ଥ ହୋଇଯିବ। ସେ ସବୁ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବ।

ସେମିତି ସୂର୍ଯ୍ୟଦେବତା ହେଉଛନ୍ତି ଜଗତର ଆତ୍ମା। ସୃଷ୍ଟିରେ ଯେଉଁ ଚେତନା ରହିଛି ତାହା ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଏବଂ ଆଲୋକ। ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରକୃତି ଅର୍ଥାତ୍ ବୃକ୍ଷ, ବନସ୍ପତି, ସମୁଦ୍ର, ନଦୀ ଏବଂ ସୌରମଣ୍ଡଳର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗ୍ରହ ନକ୍ଷତ୍ର ସବୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଛନ୍ତି, ଗତିବାନ ହେଉଛନ୍ତି। ବନସ୍ପତି, ଯାହାକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ମନୁଷ୍ୟ ବଞ୍ଚେ, ତହିଁର ଶତକଡ଼ା ୯୫ ଅଂଶ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଯୋଗୁ ହିଁ ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି। ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ବେଦ ଯେମିତି 'ଜଗତର ଆତ୍ମା' ବୋଲି କହେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସେମିତି ସବୁ ରୋଗର 'ଆରୋଗ୍ୟଦାତା' ବୋଲି କହେ। ତାଙ୍କର କିରଣ ମାନବ ଶରୀର ପକ୍ଷେ ଏକ ବରଦାନ। ବାୟୁସ୍ନାନ ପରି ଜଣେ ଯଦି ଦୈନିକ ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର କରେ ସେ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ଲାଭବାନ ହେବ। ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ରକ୍ତଶୁଦ୍ଧି କରେ ବୃଦ୍ଧି କରେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତିର ଉନ୍ନତି କରେ। ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ଦୁର୍ବଳତା ରକ୍ତହୀନତା ଅନେକ ରୋଗକୁ ଭଲ କରେ।

ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ମାନବକାର ଲେଖିଛନ୍ତି—'ଆକାଶ ବିନା ଅବକାଶ ମିଳେ ନାହିଁ ।' ଗାନ୍ଧିଜୀ ଲେଖିଛନ୍ତି—ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧ ଜାଣିବା ଠାରୁ ସେ ବହୁ ଜଟିଳତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଛନ୍ତି—ଏହାଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହୋଇଛି, ମନରେ ଶାନ୍ତି ଆସିଛି ଏବଂ ଧନ ସଂଗ୍ରହ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ପ୍ରାୟ କମିଯାଇଛି । ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ସାରକଥା ହେଲା—''ପ୍ରତ୍ୟେକ ମଣିଷର ଯେତିକି ବସ୍ତୁ ନିତାନ୍ତ ଦରକାର ସେତିକି ସେ ଦୈନିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ସମସ୍ତେ ଏହି ନିୟମ ପାଳନ କଲେ ପୃଥିବୀରେ କାହାରି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ, ଶାସର ଅଭାବ ରହିବ ନାହିଁ । ସମସ୍ତେ ସୁଖଶାନ୍ତିରେ ଜୀବନଯାପନ କରିବେ । ଯୋଗାସନ ଆଦି ଆକାଶ ଚିକିତ୍ସାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଯିଏ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱକୁ ଜାଣେ ସେ ରୋଗକୁ ଭୟ କରେନି, ରୋଗ ତାକୁ ଭୟ କରେ ।

ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରାକୃତିକ ବସ୍ତୁ (ପଞ୍ଚମହାଭୂତ)ର ପ୍ରୟୋଗ ସଂପର୍କରେ କିଛିଟା ଜ୍ଞାନ ଅର୍ଜନ କରିପାରିଲେ ଚିକିତ୍ସାର ସଫଳତା ମିଳିଥାଏ । ଏସବୁକୁ ଭଲଭାବେ ବୁଝି ନିର୍ଭୁଲ ଭାବେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ ।

ମାଟିର ପ୍ରୟୋଗ (Earth Compress) ମାଟିପଟ୍ଟି :

ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ମାଟିର ନାନାବିଧ ପ୍ରୟୋଗ ରହିଛି । ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ମାଟିକୁ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଉଚିତ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନ ଶୁଦ୍ଧ ଏବଂ ପବିତ୍ର ହୋଇଥିବ, ଯେଉଁଠାରେ ସବୁଦିନେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ପଡ଼ୁଥିବ, ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ବାଲିମିଶା ଦୋରସା ମାଟି ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଉଚିତ । ସେଭଳି ମାଟି ନ ମିଳିଲେ ହୁଙ୍କା ମାଟି କିମ୍ବା ନଦୀକୂଳର ପଟୁମାଟି ସଂଗ୍ରହ କରି ସେହି ମାଟିକୁ ଉତ୍ତମରୂପେ ଶୁଖାଇ ଗୁଣ୍ଡକରି ସରୁ ଛାଲୁଣିରେ ଚାଳେଇ ହାଣ୍ଡି କିମ୍ବା ଡ୍ରମ ଆଦିରେ ସାଇତିରଖି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ।

କୌଣସି ମାଟିପଟ୍ଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ମାଟିରେ ଶୀତଳ ଜଳ ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ଚକଟି ଭଲ ଚକଟି ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ପରେ ଏକ ଫୁଟ ଲମ୍ବ ଏବଂ ଅଧଫୁଟ ଓସାରର ଖଣ୍ଡିଏ ସଫା ଓଦାକନା ପାରି ତା ଉପରେ ଚକଟା ମାଟିକୁ ଅଧ ଇଞ୍ଚରୁ ଟିକେ ମୋଟର ହେଲାକରି ସମପରିମାଣରେ ଖେଳେଇ ଦେବାକୁ ହେବ । ପଟ୍ଟି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା ପରେ ମାଟିଥିବା କପଡ଼ାକୁ ଧୀରେ ଉଠାଇ ଆଣି ରୋଗୀର ଶରୀରରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ରଖି ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ତା'ପରେ ଓଦାକନାକୁ ସୁବିଧାରେ ଭାଙ୍ଗି ଦେଇ ମାଟି ଉପରେ ପକାଇ ଦେବାକୁ ହୁଏ । ଚର୍ମରୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ପାଇଁ କପଡ଼ା ନ ଦେଇ ସେମିତି ସିଧାସଳଖ ମାଟିକୁ ସମତଳରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗରେ ଖେଳେଇ ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଚାଲିବ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ରୋଗରେ ଏହି ମାଟିପଟ୍ଟୀ ତଳପେଟ ସହିତ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପେଟରେ ଏହି ପଟ୍ଟୀ ରଖିଲେ ନାଭିଠାରୁ ତଳକୁ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

ପେଟରେ ଏହି ମାଟିପଟ୍ଟୀ ଦେବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ସବୁ ରୋଗର ମୂଳକାରଣ ଥାଏ ପେଟରେ । ଏହି ପଟ୍ଟୀ ପେଟକୁ ସଫା କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସାରା ଶରୀରକୁ ମଧ୍ୟ ଦୋଷମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ପଟ୍ଟୀ ପ୍ରୟୋଗ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ପେଟ ଉପରେ ୬/୭ ଥର ଅଣ୍ଡା ଗରମ ସେକ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରଥମେ ଅଣ୍ଡାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଗରମରେ ଏହି ସେକ ସାରିବାକୁ ହୁଏ । ଗରମ ସେକର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ପେଟ ଉପରେ କମ୍ବା ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ମାଟିପଟ୍ଟୀ ରଖାଯାଏ । ପେଟରେ କମ୍ବା ପୀଡ଼ିତ ଅଙ୍ଗରେ ଅଧିକ ବିକାର ଥିଲେ କାଦୁଅ ମାଟି (mud pack) ୧୦ ମିନଟ୍ ବେଲକୁ ଗରମ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଏଭଳି ହେଲେ ସେ ମାଟି କାଢ଼ି ସାନ ମାଟି ଦେବାକୁ ହୁଏ । ନଚେତ୍ ସେ ପଟ୍ଟୀକୁ ୨୫/୩୦ ମିନଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖିବାକୁ ପଡ଼େ । ଶରୀରରେ ମାଟି-ପଟ୍ଟୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ମାଟି ଶରୀରର ବିଷକୁ ଶୋଷଣ କରିଥାଏ । ମାଟି ଗରମ ହେବା ମାତ୍ରେ ତାକୁ ଯଦି ବଦଳାଇ ଦିଆ ନ ଯାଏ ତେବେ ଶୋଷିତ ବିଷ ପୁଣି ଶରୀରକୁ ଫେରିଯାଏ । ଯେଉଁ ମାଟି ଥରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତାକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିଷିଦ୍ଧ ଅଟେ ।

ଜ୍ୱର ସମୟରେ ଏହି ପଟ୍ଟୀ ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ଭଳି କାମ ଦେଖାଏ । ଯେକୌଣସି ଜ୍ୱର ହେଲେ ତଳ ପେଟରେ ଏବଂ କପାଳରେ ମାଟିପଟ୍ଟୀ ଦିଆଯାଏ ।

ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା କୋଷ୍ଠ ସଫା ହୁଏ ଓ ଜ୍ୱର କମିବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି ପଟ୍ଟୀ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଏନିମା ସାହାଯ୍ୟରେ ପେଟ ସଫା କରି ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱରରେ ଜ୍ୱର ଆରମ୍ଭରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଦୁଇଥର ଏହି ପଟ୍ଟୀ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ । କିନ୍ତୁ ଜ୍ୱରର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେତେବେଳେ ଦେହରେ କମ୍ପ ଏବଂ ଅଣ୍ଡା ଅନୁଭୂତ ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ଏହା ପ୍ରୟୋଗ ନ କରିବା ଉଚିତ ।

ତରଳ ଝାଡ଼ା, ପେଟ ଗୋଳମାଳ, ଉଦରାମୟ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ବଦହଜମି, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ରୋଗରେ ଯଦି ତଳପେଟ ଗରମ ଥାଏ, ତେବେ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଫଳ ମିଳେ । ପେଟରୁ ଗରମ ନ କମିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ବଦଳେଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଏହି ସମୟରେ ଗୋଡ଼ହାତ ଅଣ୍ଡା ଥିଲେ ତାକୁ କମ୍ବଳ ଆଦି ଘାଙ୍କି କମ୍ବା ମାଲିସ ସାହାଯ୍ୟରେ ସର୍ବଦା ଗରମ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ପୋଡ଼ା ଘା', କ୍ଷତ, ବ୍ରଣ, ବିଷାକ୍ତ ଜୀବ ଦଂଶନ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, କୌଣସି ସ୍ଥାନ ଆଘାତ ପାଇଥିଲେ, ଜଖମ ହୋଇଥିଲେ, ଫୁଲିଥିଲେ, ବାତରୋଗ, ଆଖିରୋଗ ଏ ସବୁଥିରେ ମଧ୍ୟ ମାଟିପଟ୍ଟୀ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ନିଆଁରେ ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ଅଙ୍ଗକୁ ଥଣ୍ଡା ମାଟିପଟ୍ଟୀ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ କରିଦିଏ । କୌଣସି ପୋଡ଼ା କଟା ଛେଚା ଘା'ରେ ଆଦୌ ପାଣି ନ ଲଗାଇ ଯଦି ବାରମ୍ବାର ଏହି ପଟ୍ଟୀ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ ତେବେ ପୋଡ଼ା କଟା ଅଙ୍ଗରୁ ଗରମ ଟାଣି ହୋଇ ଆସି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୁଏ । ବିଷ ହୋଇଥିବା ଏବଂ ସ୍ଥାନ ଯେତେବେଳଯାଏ ଗରମ ଥିବ ସେତେବେଳ ଯାଏ ପଟ୍ଟୀ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପାକସ୍ଥଳୀ, ମୂତ୍ରାଶୟ, ଗର୍ଭାଶୟ ଆଦି ସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଲେ ମାଟିପଟ୍ଟୀ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ତାହା ଶୀଘ୍ର ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ମାଟି ଖୁବ୍ ଥଣ୍ଡା ହେବା ଉଚିତ ଏବଂ ଏହା ନାଭିଠାରୁ ମୂତ୍ରଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରୟୋଗ ହେବା ଉଚିତ । ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ପାଦଦ୍ୱୟକୁ ଗରମ ରଖିବାକୁ ଯେମିତି ନ ଭୁଲନ୍ତି ।

ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ଆଖିରୋଗ ପାଇଁ ମାଟିପଟ୍ଟୀ ତଳ ପେଟରେ ଏବଂ ଆଖିରେ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତଳପେଟ ପାଇଁ ମାଟିପଟ୍ଟୀ ଏକଫୁଟ ଲମ୍ବା, ଛଅଇଞ୍ଚ ଓସାର ଏବଂ ଏକଇଞ୍ଚ ମୋଟା ହେବା ବିଧେୟ । ତଳପେଟରୁ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥାନର ମାପରେ ଏହା ତିଆରି ହେବା ଉଚିତ । ସେମିତି ଆଖି ପାଇଁ ନାକଠାରୁ କପାଳ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ଗୋଟିଏ କାନରୁ ଅନ୍ୟ କାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ଥାନର ମାପରେ ଛଅରୁ ଆଠଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବା, ଚାରିଇଞ୍ଚ ଓସାର ଏବଂ ଏକଇଞ୍ଚ ମୋଟା ହେବା ଉଚିତ । ସକାଳ ଛଅଟାରୁ ଆଠଟା ମଧ୍ୟରେ ଏହି ପଟ୍ଟୀ ତିଆରି କରି ପେଟରେ ଏବଂ ଆଖିରେ ଏକା ସମୟରେ ଲଗାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ୩୦ ମିନିଟ୍‌ରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ପଟ୍ଟୀ ରଖାଯାଇଥାଏ । ଏହିପରି କ୍ରମାଗତ ଭାବେ ମାଟିପଟ୍ଟୀ ତିନଥର ପ୍ରୟୋଗ କଲେ ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

ବିଚ୍ଛା, ବିରୁଡ଼ି ଆଦି ଦଂଶନ କଲେ ମାଟିକୁ ଉଷୁମ କରି ଲେପଦେଲେ ଜ୍ୱାଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା ବହୁ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଦାନ୍ତମୂଳ ବିନ୍ଧିଲେ ଯେଉଁ ପାଖରେ ବିନ୍ଧା ଚୁଟିକା କରୁଥିବ ସେହି ପାଖ ଗାଲରେ ଅଥବା ଚିବୁକ ଉପରେ ଗଳାଠାରୁ କାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ ଅଧଇଞ୍ଚରୁ ଇଞ୍ଚେ ବହଳର ମାଟି ଲେପିଦେବାକୁ ହେବ ।

ଏହି ମାଟି ଗରମ ହେବା ମାତ୍ରେ ତାକୁ କାଢ଼ି ପକାଇ ପୁଣି ଥରେ ମାଟି ଦେବାକୁ ହେବ । ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିନ୍ଧା ନ କମିଛି ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାଟିପଟ୍ଟୀ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଅତି ଜୋର୍‌ରେ ମୁଣ୍ଡ ବା ଅଧାକପାଳ ବିନ୍ଧୁଥିଲେ କପାଳ ଉପରେ ଥଣ୍ଡା ମାଟି ଦେଇ ୧୦।୧୫ ମିନଟ୍‌ରେ ବଦଳେଇବାକୁ ପଡିବ । ଏଥି ସହିତ ତଳପେଟରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ମାଟିପଟି ଦେଇ ଉଷୁମ ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ ଏନିମା ନେଲେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ତୁରନ୍ତ ଉପଶମ ହୋଇଥାଏ ।

କେଶ ଝଡ଼ିଲେ, ପାଚିଲେ, ରୂପି ହେଲେ ମୁଣ୍ଡରେ ମାଟି ବୋଳିରଖି ଘଣ୍ଟାଏ ପରେ ଶୁଖିଲା ହେଲେ ଧୋଇ ଦେବାକୁ ହୁଏ । ସପ୍ତାହକୁ ଏହିପ୍ରକାର ୩।୪ ଥର କଲେ ଯାବତୀୟ କେଶ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଖରାଦିନେ ଦେହରେ ଘିମିରି ବାହାରିଲେ ୪।୫ ଦିନ ଯାଏ ସମଗ୍ର ଦେହରେ ମାଟିବୋଳି ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ଗାଧୋଇ ପଡ଼ିଲେ ଘିମିରି ଭଲଯାଏ ।

ଏହିପରି ସବୁ ରୋଗ ପାଇଁ ମାଟିର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ ।

ମାଟିଭଳି ପଞ୍ଚମହାଭୂତର ଯେକୌଣସି ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି ସେଥି ସହିତ ପଥ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପଚାର ସବୁ ଜାରି ରଖିଲେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସମୟରେ ଆପଣ ଅଧିକ ଲାଭ ପାଇବେ । ବିନା ଔଷଧରେ ସେ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଔଷଧ ଚିକିତ୍ସା ଅସ୍ଥାୟୀ; ମାତ୍ର ପ୍ରାକୃତିକ ମାଟି ପାଣି ପ୍ରୟୋଗ ରୋଗର ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକାର କରିଥାଏ ।

ମାଟି ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଲେଖକଙ୍କର "ମାଟି ଚିକିତ୍ସା" ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ିବା ପାଇଁ ଅନୁରୋଧ ।

❁ ଔଷଧ ଛାଡ଼ ! ରୋଗକୁ ତଡ଼ ।

❁ ଔଷଧ ଯେତେ ବିଷ ଜୀବନ କରେ ନାଶ ।

ଜଳର ପ୍ରୟୋଗ

ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ପଞ୍ଚମହାଭୂତ ମଧ୍ୟରେ ଜଳ ହେଉଛି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ। ଜଳପାନ ଏବଂ ଜଳର ପ୍ରୟୋଗ ଯେକୌଣସି ରୋଗ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରଧାନ ଅଙ୍ଗ ହୋଇ-ଥିବାରୁ କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ 'ଜଳ ଚିକିତ୍ସା'କୁ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନେ କରନ୍ତି। ଶରୀର ଭିତରେ ସଞ୍ଚିତ ଆବର୍ଜନା ସବୁ ରୋଗର କାରଣ, ତେବେ ସେ ଆବର୍ଜନାକୁ କେବଳ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ଧୋଇ ସଫେଇ କରାଯାଇପାରେ।

ଜଳର ତିନୋଟି ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି—(୧) ଧୋଇବା, (୨) ନିଷ୍କାସିତ କରିବା ଏବଂ (୩) ବଳ ପ୍ରଦାନ କରିବା। ଜଳ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଏବଂ ଅନ୍ତ୍ରରେ ଥିବା ବିଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥକୁ ଧୋଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଯାହା ଧୋଇଯାଏ ତାକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଦୁଷ୍ଟ ହୋଇଥିବା ରକ୍ତକୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ସଞ୍ଚାଳନ କରେ। ଦୁର୍ବଳ ଅଙ୍ଗ ଦୁର୍ବଳ ମାଂସପେଶୀକୁ ସବଳ କରିଦିଏ। ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଜଳର ବିବିଧ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ ବିଜାତୀୟ ମଇଳା ସହଜରେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ। ସେହି ଅନୁସାରେ ଜଳ ଚିକିତ୍ସାକୁ ପ୍ରଧାନତଃ ୩ଟି ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି। ସେ ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା –(୧) ଜଳପାନ, (୨) ଜଳସ୍ନାନ, (୩) ଜଳପଟି। ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ପାଇଁ ବାଷ୍ପ, ଧାରାପାତ, ପ୍ରକ୍ଷାଳନ ଆଦିର ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି।

୧। ଜଳପାନ (ଉଷାପାନ) ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ :

କେବଳ ଜଳପାନ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତଚାପ, ରକ୍ତହୀନତା, ପକ୍ଷାଘାତ, ଗଣ୍ଠିବାତ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଅମ୍ଳରୋଗ, ଦ୍ରୁତ ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ, କାଶ, ଶ୍ୱାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା, କଷ୍ଟଦାୟକ ଅମ୍ଳ ରୋଗ, ପାକସ୍ଥଳୀ ପ୍ରଦାହ, ରକ୍ତ ଆମାଶୟ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଅର୍ଶ, ବହୁମୂତ୍ର, ଅନିୟମିତ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଜରାୟୁ କର୍କଟ, କର୍ଣ୍ଣ-ନାସା-ଗଳା ରୋଗ ମେଦ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଝିଲ୍ଲୀ ପ୍ରଦାହ, ଯକୃତ ରୋଗ, ମୂତ୍ରାଶୟ ରୋଗ, ଏହିଭଳି ବହୁ ପୁରାତନ ରୋଗକୁ ମଧ୍ୟ ସହଜରେ ଭଲ କରାଯାଇ ପାରେ। ଏହାର ଉପାୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ସହଜ ଏବଂ ସରଳ।

ବଡ଼ ଭୋରୁ ଶଯ୍ୟାରୁ ଉଠି ମୁହଁ, ପାଟି ନଧୋଇ ଏକାଧିକମେ ୪ଗ ଗ୍ଲାସ ଜଳ ପିଇବାକୁ ପଡ଼ିବ। ଏହାପରେ ୪୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ନାହିଁ କି ପାଟିକୁ ବ୍ରସ ମଧ୍ୟ ନେବେ ନାହିଁ। ସେହି ଦିନଠୁଁ କୌଣସି ରୋଗ

ପାଇଁ ଆପଣ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବେ, ସେହିଦିନଠୁଁ ଆପଣଙ୍କୁ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ଛାଡ଼ିବାକୁ ପଡିବ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ କରିବାର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଦୌ ଜଳ ପିଇବେ ନାହିଁ । ଦୁଇ ଘଣ୍ଟା ପରେ ଡେଣିକି ନପେ ନପେ କରି ଯେତେ ଇଚ୍ଛା ସେତେ ଜଳ ପିଇ ପାରନ୍ତି । ରାତିରେ ଶୋଇବାର ତିନିଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଯାହା ଖାଇବେ । ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ଖାଇବେ ନାହିଁ । ଏହି ହେଉଛି ଚିକିତ୍ସା ।

ଜଳସ୍ନାନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ :

ଅତି ଗରମ ଅତି ଥଣ୍ଡା ଜଳପାନ ଯେମିତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମ୍ଳାନ କରେ, ସେମିତି ଅତି ଗରମ ଏବଂ ଅତି ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ସ୍ନାନ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ । କଳର ଜଳ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କାଳ । ପିଇବା ପାଇଁ ଗାଧୋଇବା ପାଇଁ କଳର ଜଳ ନୁହେଁ, ଯେଉଁ ଜଳ ବାୟୁ, ଆଲୋକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସୁଥିବ ସେଇ ଜଳ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଜଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଦେହ ଯେତେ ଅଧିକ ଥର ଆସିବ ସେତେ ଶରୀରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ିବ । ରକ୍ତରୁ ଅମ୍ଳତ୍ୱ ଦୂର ହୋଇ କ୍ଷାରୀୟ ତତ୍ତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ହେବ । ଖରାଦିନେ ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଥର ଏବଂ ଶୀତଦିନେ ଥରେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନକଲେ ବହୁ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଯେମିତି ଶରୀରକୁ ଲାଭ ମିଳେ, ଅର୍ଦ୍ଧସ୍ନାନ, ଆଂଶିକ ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ସେମିତି ଲାଭମିଳେ । ସ୍ନାନ ସମୟରେ ଶୀତଳ ଜଳରୁ ଲାଭ ପାଇବାକୁ ଥିଲେ ଦେହ ଉଷୁମ ଥିବା ଦରକାର । ଦେହ ଶୀତଳ ଥିଲେ ତେଲମାଲିସ, ବ୍ୟାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଦେହକୁ ଉଷୁମ କରି ସ୍ନାନ କରିବା ଉଚିତ । ଆରାମ ଲାଗିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେହକୁ ଘଷି ଘଷି ସ୍ନାନ କରାଯାଇ ପାରେ । ସ୍ନାନ ପରେ ଓଦାସରସର ଦେହକୁ ନପୋଛି ହାତ ପାପୁଲିରେ ଘଷି ଘଷି ଶୁଖାଇ ଦେଲେ ସ୍ନାନରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବାୟୁର ଅକ୍ସିଜେନ ରକ୍ତରେ ପହଞ୍ଚି ଦ୍ୱିଗୁଣ ଲାଭ ଦେଇଥାଏ ।

ରୋଗ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ହୋଇ ଥାଉନା କାହିଁକି ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସାରା ଶରୀରକୁ ଦୋଷମୁକ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହି ସାର୍ବଦୈହିକ ଚିକିତ୍ସାର ଅର୍ଥ— ପ୍ରଚୁର ଜଳପାନ, ଜଳସ୍ନାନ, ଉଷ୍ଣ ପାଦସ୍ନାନ, ବାଷ୍ପସ୍ନାନ, ଘର୍ଷଣସ୍ନାନ, ଘର୍ମସ୍ନାନ, କଟିସ୍ନାନ, ମେହନସ୍ନାନ । ଏସବୁ ସ୍ନାନର ସାହାଯ୍ୟ ନେଲେ ସର୍ବାଙ୍ଗ ଶୋଧନ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

କଟିସ୍ନାନ :

କଟିସ୍ନାନ ସଂପର୍କରେ ଗାନ୍ଧିଜୀ ଲେଖିଛନ୍ତି—ସବୁ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ ହେଉଛି ଏକ ଏବଂ ତାହା ହେଉଛି ଅନ୍ତ୍ରରେ ଜମୁଥିବା ମଇଳା । ଏହି ମଇଳା

ପେଟ ଭିତରେ ଥାଇ ପଚେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେଉଁ ଉତ୍ତାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ତାହା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ରୂପରେ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । କଟିସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଉତ୍ତାପ ନିଷ୍କାସିତ ରୂପେ କମିଯାଏ । ଫଳରେ ରୋଗୀ ଏହି ସାଧାରଣ ପଦ୍ଧତି ଅବଲମ୍ବନ କରି ବହୁ ପୁରାତନ ଏବଂ ମାରାତ୍ମକ ବ୍ୟାଧିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଥାଏ ।

ଗୋଟିଏ ଜଳପୂର୍ଣ୍ଣ ହିପ୍ ବାଥ୍ ଟବ୍, ଟିଣଟବ୍ ବା ସିମେଣ୍ଟର କୁଣ୍ଡରେ ବସି ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ ବାହାରେ ରଖି କିଛି ସମୟ ଧରି ନାଭି ଓ କମର କୋଡ଼ଦେଶକୁ ଗ୍ଲେଟ ତଉଲିଆରେ ଘର୍ଷଣ କରି ସ୍ନାନ କରିବାକୁ କଟିସ୍ନାନ କୁହାଯାଏ ।

ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସ୍ନାନ ନେଲେ ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଢ଼ ବଜାୟ ରହେ । ତା'ପାଇଁ ଏହି ସ୍ନାନର କୌଣସି ବାଧା କିମ୍ବା ନିୟମ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ଏହି ସ୍ନାନ ନେଲେ ମୁଣ୍ଡକୁ ପ୍ରଥମେ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ଧୋଇ ଦେଇ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଚପୁଡ଼ା ଓଦା ତଉଲିଆ ପକାଇ ଗରମ ଚାଦର ଦେହରେ ଘୋଡ଼େଇ ହୋଇ ଏହି ସ୍ନାନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ତିନମିନଟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଅଧଘଣ୍ଟା ଯାଏ ଏହି ସ୍ନାନ ନିଆଯାଇ ପାରେ; କିମ୍ବା ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଟବ୍‌ରେ ବସିବାକୁ ରୋଗୀକୁ ସୁଖ ଲାଗୁଥିବ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସ୍ନାନ ସେ ନେଇପାରେ । ଟବ୍‌ରୁ ଉଠିବାବେଳେ ରୋଗୀକୁ ପୁଣିଥରେ ମୁଣ୍ଡ ଧୋଇ ପୋଛି ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । କଟିସ୍ନାନର ଦୁଇଘଣ୍ଟା ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣସ୍ନାନ ନିଆଯାଏ ।

ଏହିପ୍ରକାର 'କଟିସ୍ନାନ' ଫଳରେ ପୁରାତନ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ଗୁରୁ ରକ୍ତଚାପ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଚର୍ମରୋଗ, ସ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କର ଋତୁବାଧକ, ଋତୁ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପୁରୁଣା ରକ୍ତସ୍ରାବ, ମୂତ୍ର ସ୍ଥାନର ସମସ୍ତ ରୋଗ, ପୁରୁଷର ଦୁର୍ବଳତା, ଧାତୁ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ ଆଦି ବହୁ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ କଟିବାତ, ଆମବାତ, ପକ୍ଷାଘାତ, ଜ୍ୟାନପର, ଯକ୍ଷ୍ମା, ମାନସିକ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁବିକ ରୋଗ, ଅନିଦ୍ରା ଆଦି ବହୁ ରୋଗ ସହଜରେ ଭଲ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ରୋଗ ପାଇଁ କଟିସ୍ନାନ ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର ପରି କାମକରେ ।

ସେହିଭଳି ମେରୁସ୍ନାନ ଟବ୍‌ରେ ମେରୁଦଣ୍ଡସ୍ନାନ ନେବାଦ୍ୱାରା ରୋଗ, ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟକୁ କବଳିତ କରି ନଥାଏ ।

ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ନାନ ବା ସିଜ୍ ବାଥ୍ :

ଭିତର ମାଂସ ପେଣ୍ଡୁଲା ଉପରେ ପାଣି ନ ଲଗାଇ ଲିଙ୍ଗର ବାହାର ଚମଡ଼ାର ଶେଷଭାଗକୁ ବାମହାତର ମଝି ଏବଂ ତର୍ଜନୀଆଙ୍ଗୁଳି ମଝିରେ ଟାଣିଧରି ଗ୍ଲେଟ

ତଉଲିଆରେ ବାରମ୍ବାର ପାଣିନେଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଘଷି ଧୋଇବାର ନାମ ମେହନସ୍ନାନ ବା ସିଜ୍ ବାଥ ।

ସେମିତ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନେ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ଯେଉଁଠୁ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇ ତଳକୁ ଲମ୍ବି ଆସିଛି, ସେହି ବିଭକ୍ତ ସ୍ଥାନର ଉପରଭାଗରେ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରେ ଥିବା ଚମଡ଼ାକୁ ଝୋଡ଼ୁପଣ ଗ୍ଲେଟ ତଉଲିଆରେ ପାଣିନେଇ ମୃଦୁ ଘର୍ଷଣ କଲେ ତାକୁ ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ସ୍ନାନ କୁହାଯାଏ । ୧୫ରୁ ୩୦ ମିନଟ୍ ଯାଏ ଏହି ସ୍ନାନ ନେବା ଉଚିତ । ଦିନକୁ ଯେତେଥର ଏହି ସ୍ନାନ ନିଆଯାଇ ପାରିବ, ସେତେ ଭଲ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସମଗ୍ର ଶରୀରର ସ୍ନାୟୁମଣ୍ଡଳୀ ପୁଷ୍ଟ ସବଳ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇ ଉଠେ । ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସ୍ନାୟବିକ ଏବଂ ମାନସିକ ରୋଗରେ ଏହି ସ୍ନାନ ଏକାନ୍ତ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଯାବତୀୟ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ, ବାତରୋଗ, ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଘା', ବଥ, ମେହ, ଦାରୁଣ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ, ନପୁଂସକତା, ମୂର୍ଚ୍ଛା, ବ୍ରଣ, ପ୍ରଦର, ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ଅନିୟମିତ ଋତୁସ୍ରାବ ଆଦି ଯାବତୀୟ ସ୍ତ୍ରୀ ରୋଗ ଏହି ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା ଅତି ସହଜରେ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଉଷ୍ମ ପାଦସ୍ନାନ (Hot foot-bath)

ଯେଉଁ ରୋଗ ଯଥେଷ୍ଟ ଜଳପାନ ପରେ ମଧ୍ଯ ଭଲ ନ ହୁଏ, ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଅଧିକ ମଇଳା ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ରହିଯାଇଛି, ତାକୁ ସଫେଇ କରିବାକୁ ଏହି ସ୍ନାନ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଉଷ୍ମ ପାଦସ୍ନାନ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ତଳପେଟରେ ୬।୭ ଥର ଥଣ୍ଡା ଗରମ ସେକ ଦେଇ ଉଷୁମ ଲେମ୍ବୁ ପାଣିରେ ଏନିମା ନେବାକୁ ପଡ଼େ । ଝାଡ଼ା ଆସିବା ପରେ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡ, ମୁହଁ, ବେକଗଣ୍ଠିକୁ ଭଲଭାବେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ଧୋଇ ଭିଜା ଚପୁଡ଼ା ତଉଲିଆକୁ ମୁଣ୍ଡ ଉପର ଓ ବେକଗଣ୍ଠିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ପକାଯାଏ । ତାପରେ ରୋଗୀ ଚେୟାର କିମ୍ବା ଟୁଲ ଉପରେ ବସି ଗହିରିଆ ବାଲ୍ଟିରେ ଥିବା ଦେହ ସହିଲଭଳି ଦ୍ୱିର ଇଞ୍ଚ ଗଭୀରର ଗରମ ଜଳରେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ବୁଡ଼ାଏ । ଏହାପରେ ରୋଗୀର ସମଗ୍ର ଦେହକୁ ମୁଣ୍ଡକୁ ଛାଡ଼ି ଗରମ ପାଣିର ପାତ୍ର ସହ କମ୍ବଳରେ ଢାଙ୍କି ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ କପେ ଗରମ ଲେମ୍ବୁମିଶା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦିଆଯାଏ । ରୋଗୀ ତାପରେ ସ୍ନାନ ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ବସିରହେ । ଖରାଦିନେ ୧୦ ମିନଟରୁ ୧୫ ମିନଟ, ଶୀତଦିନେ ୧୫ ମିନଟରୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ଯାଏ ଏହି ସ୍ନାନ ନେବାକୁ ହୁଏ । ଏହି ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଲୋମକୂପ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଦେହର ଯଥେଷ୍ଟ ମଇଳା ଆବର୍ଜନା ଶରୀର ମଧ୍ୟରୁ ବାହାରିଯାଏ ।

ଏହି ସ୍ନାନ ନେବା ଫଳରେ ପରିପାକଯନ୍ତ୍ର ଏବଂ ମୂତ୍ରଯନ୍ତ୍ରରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନର ଉନ୍ନତି ଘଟେ । ସେସବୁ ଯନ୍ତ୍ର ପୁଷ୍ଟ ସବଳ ହୋଇ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ କରନ୍ତି ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ସର୍ଦ୍ଦିଅଣ୍ଡା ଲାଗି ରହୁଛି ସେମାନେ ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଏହି ସ୍ନାନ ନେଲେ ସର୍ଦ୍ଦି ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ମ୍ୟାଲେରିଆ ଜ୍ୱରରେ ଏହା ହେଉଛି ଅମୋଘ ଅସ୍ତ୍ର । ଯେମିତି ଗାଉଟ୍ ଗଣ୍ଠିବାତ, ଆମବାତ, ଉକଟ ମୁଣ୍ଡବଥା, ଋତୁବାଧକ, ଋତୁ ବେଦନା, ଯନ୍ତ୍ରଣାଦାୟକ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ସମୟରେ ଏହା ଧନ୍ୱନ୍ତରୀ ପରି କାମ କରେ ।

ବାଷ୍ପସ୍ନାନ (Steam bath)

ଏହି ସ୍ନାନ ଅନେକ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବରଦାନ ଅଟେ । ଶରୀରକୁ ଦୋଷମୁକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଘର୍ମଜନକ ସ୍ନାନ । ଏହି ସ୍ନାନଦ୍ୱାରା ଦେହରୁ ପ୍ରଚୁର ଝାଳ ବାହାରିଯାଇ ମଇଳା ସଫା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସ୍ନାନ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଏନିମା ସାହାଯ୍ୟରେ ପେଟ ସଫା କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ମୁହଁ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ମୁଣ୍ଡରେ ଓଦା ଟପୁଲା ତଉଲିଆ ପକାଇ ରୋଗୀକୁ କ୍ଷୁଦ୍ର ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧାଇ କମ୍ବା ଉଲଗ୍ନ ଅବସ୍ଥାରେ ଫାଙ୍କଥିବା ବେତବୁଣା ଚୌକୀରେ ବସାଇ ଚୌକିତଳେ ଫୁଟୁଥିବା ପାଣିପାତ୍ର ରଖି ରୋଗୀର ଗଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାରା ଶରୀରକୁ ଚୌକୀ ସହିତ ଏମିତି ଘୋଡ଼ାଇ ନେବାକୁ ପଡ଼େ ଯେମିତି ତା' ଭିତରେ ଏକ ବାଷ୍ପ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ବା Steam chamber ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବ । ଗରମ ଦିନେ ଏହି ସ୍ନାନ ୧୦।୧୫ ମିନିଟ ପାଇଁ, ଶୀତଦିନେ ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ ଯାଏ ନିଆଯାଏ । ଝାଳ ଆସିବା ପରେ ରୋଗୀକୁ ଯଦି କଷ୍ଟବୋଧ ନ ହୁଏ ସେ ଆଉ ୫।୭ ମିନିଟ୍ ବସି ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାର କରିବାକୁ ଦେଇପାରେ ।

ବାଷ୍ପସ୍ନାନ ପରେ ସମଗ୍ର ଦେହକୁ ଭିଜା ତଉଲିଆରେ ପୋଛି ଦେହର ତାପ କମାଇ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶରୀରକୁ ଦୋଷଶୂନ୍ୟ କରିବାକୁ ଏଭଳି ଉପାୟ ଆଉ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।

ଏହି ସ୍ନାନ ସପ୍ତାହରେ ଗୋଟିଏ ଦିନରୁ ବେଶି ନେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହି ସ୍ନାନ ନେବା ପରେ ସପ୍ତାହକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରଚୁର ଜଳପାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହି ସ୍ନାନ ନେବାଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଶୋଧନ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପେଟର ଯାବତୀୟ ରୋଗ, ଯଥା ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଅମ୍ଳରୋଗ, ଘନ ଘନ ବାନ୍ତି ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ —ତା' ବ୍ୟତୀତ ପିତ୍ତ ପଥୁରି, ଶ୍ୱାସ ଓ କଲଣ୍ଡିକ୍ୟା, ଯାବତୀୟ ପ୍ରକାର ବାତରୋଗ, ପେଶୀବାତ, ଗଣ୍ଠିବାତ, କଟିବାତ, ଗଣ୍ଠି ପ୍ରଦାହ, ଶୁଷ୍କ କୁଣ୍ଡିଆ, ପୁରାତନ ଚର୍ମରୋଗ, ମୂତ୍ରାଘାତ, ମୂତ୍ରାବରୋଧ, ମୂତ୍ର ପଥୁରି, କଷ୍ଟ ମୂତ୍ର, ଗନେରିଆ ଆଦି ବହୁ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ ।

ଶଯ୍ୟାରେ ଘର୍ମସ୍ନାନ (The bed sweat bath) ନାମକ ଆଉ ଏକ ସ୍ନାନ ଅଛି । ଦେହରୁ ଦୂଷିତ ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ଏହା ଅଧିକ ଲାଭପ୍ରଦ ଏବଂ ନିରାପଦ ।

ଘର୍ଷଣ ସ୍ନାନ (Cold Friction)

ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ନାନ ଦେବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ସେମାନଙ୍କୁ ଉଷୁମ ଶଯ୍ୟାରେ ଶୁଆଇ ଘର୍ଷଣ ସ୍ନାନ ଦିଆଯାଏ । ସାଧାରଣ ଶଯ୍ୟା ଉପରେ ଗରମ କମ୍ବଳ ପକାଇ ରୋଗୀକୁ ସେଥିରେ ଶୁଆଇ ତା' ଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କମ୍ବଳ ଢାଙ୍କି ରଖିଲେ ଭିତରେ ଏକ ବାଷ୍ପ ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀ ଦେହକୁ ଓଦା ଭିଜା କପଡ଼ାରେ ଘର୍ଷଣ କରାଯାଏ ତେବେ ସେହି ପାଣିର ଯେଉଁ ଅଂଶ ରୋଗୀ ଦେହରେ ଲାଗେ ତାହା ଉଷ୍ଣ ଚର୍ମର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ବାଷ୍ପରେ ପରିଣତ ହୁଏ । ଯାହା ଫଳରେ ରୋଗୀର ଲୋମକୂପ ସବୁ ପରିଷ୍କାର ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେଇ ବାଟ ଦେଇ ଶରୀରର ଆବର୍ଜନା ପଦାକୁ ବାହାରି ଆସେ । ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ସ୍ନାନ ନେବା ଦ୍ୱାରା ମୃତପ୍ରାୟ ରୋଗୀ ନବଜୀବନ ଲାଭ କରେ । କ୍ରମେ ତା' ଦେହରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ରୋଗ ଭଲ ହେବାର ଅନୁକୂଳ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଜଳ ସ୍ନାନ ପରି ଜଳପଟି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଥଣ୍ଡାଜଳ ପଟି (Cold Compress) ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

କୌଣସି ସ୍ଥାନ ହଠାତ୍ ଆଘାତପ୍ରାପ୍ତ ହେଲେ, କଟିଗଲେ, କୌଣସି ଅଙ୍ଗରେ ଫୁଲା ପଡ଼ିଲେ, ବାଘି ବା ବଥ ହେଲେ, କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରଦାହଯୁକ୍ତ ହେଲେ, ଶରୀରରେ ଜ୍ୱର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥିଲେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅଙ୍ଗକୁ ଶୀତଳ କରିବା ପାଇଁ ଜଳପଟି ଢାଙ୍କିବାକୁ ହୁଏ ।

ଜଳରେ ଭିଜାଯାଇ ଚିପୁଡ଼ା ଯାଇଥିବା ଖଣ୍ଡିଏ ଲମ୍ବ ପତଳା ସଫା ଲୁଗାର କନାକୁ ୪।୫ ପରସ୍ତ କରି ୮।୧୦ ପରସ୍ତ ମୋଟରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥଳ ଏବଂ ତତ୍ସଂଲଗ୍ନ ଚତୁଃପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଭଲଭାବେ ମଡ଼ାଇ ପକାଇ ରଖିଲେ ଏବଂ ପଟି ଉତ୍ତପ୍ତ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିଦେଲେ ତାହାକୁ ଓଦା କନାର ପଟି ବା ଜଳପଟି କୁହାଯାଏ । ଜ୍ୱର ୧୦୨ ଡିଗ୍ରୀରୁ ଅଧିକ ହେଲେ କପାଳରେ ଏହି ପଟି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିଲେ କପାଳରେ ଏହି ପଟି ରଖିଲେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା କମିଯାଏ ।

ଭିଜା କପଡ଼ାର ପ୍ୟାକ୍ (Wet pack) ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଓଦାକନାର ପଟି ଏବଂ ପ୍ୟାକ୍ ଭିତରେ ତଫାତ୍ ଏତିକି, ପଟିକୁ ପାଣିରେ ଭିଜାଇ ସାମାନ୍ୟ ଚପୁଡ଼ି ସ୍ଥାନ ବିଶେଷରେ ପକାଯାଏ । ମାତ୍ର ପ୍ୟାକ୍‌କୁ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଭିଜାଇ କାଠପଣ ଚପୁଡ଼ି ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥଳର ଓସାର ଅନୁଯାୟୀ ଭାଙ୍ଗି ଆକ୍ରାନ୍ତ ସ୍ଥଳର ଚାରିପଟେ ଘୂରାଇ ପଟି ବନ୍ଧାଯାଏ । ତା' ଉପରେ ତାକୁ ଢାଙ୍କି ରଖିବା ଭଳି ସେହି ଓସାରର ଖଣ୍ଡିଏ ଶୁଖିଲା କମ୍ବଳ କନାକୁ ତା' ଉପରେ ଗୁଡ଼ାଇ ରଖିବାକୁ ହୁଏ । ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟି ପରସ୍ତେ ଦୁଇ ପରସ୍ତ ଗୁଡାଇବା ପରେ ସେଫ୍‌ଟିପିନରେ ତାକୁ ଅଟକାଇ ରଖାଯାଏ । ଏହାହିଁ ହେଉଛି ଓଦାକନାର ପ୍ୟାକ । କୌଣସି ଅଙ୍ଗ ବିଶେଷରେ ଅଧିକ ମଇଳା ଜମିଲେ ସେ ସ୍ଥାନ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ସେଠାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁର ଭାରକୁ ଲାଘବ କରିବା, ତାକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିବା, ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍ତାପ କମାଇବା, ଅଙ୍ଗ ବିଶେଷରେ ରକ୍ତାଧିକ୍ୟତାର ସନ୍ତୁଳନ ଆଣିବା ଏହି ପ୍ୟାକର କାମ । ଏହି ପ୍ୟାକ୍‌ର କାମ ଗୋଟିଏ ହେଲେ ନାମ ଅନେକ । ଏହାକୁ ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗରେ ଦିଆଯାଏ ସେହି ଅଙ୍ଗର ନାମ ଅନୁସାରେ ଏହି ପ୍ୟାକ୍‌ର ନାମକରଣ ହୋଇଥାଏ । ଛାତିରେ ଏହି ପଟି ନେଲେ ତାର ନାମ chest pack, ଗଳାରୋଗ ପାଇଁ ଗଳାରେ ନେଲେ ଗଳା ପ୍ୟାକ୍, ଅଣ୍ଟାର ଯାବତୀୟ ସମସ୍ୟା ଦୂର କରିବାକୁ ଅଣ୍ଟାରେ ନେଲେ wet-sheet pack, ପେଟକୁ ସଫା, ସବଳ, ଦୋଷମୁକ୍ତ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ପାଇଁ ପେଟରେ ନେଲେ The wet-girdle ଆଦି କୁହାଯାଏ ।

ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରୟୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଏଠାରେ ଯାହା ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ସବିଶେଷ ବିବରଣୀ ଜାଣିବାକୁ ଲେଖକଙ୍କର 'ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଜଳ ଚିକିତ୍ସା' ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ନ୍ତୁ ।

※ କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ କୃତ୍ରିମ ଚିକିତ୍ସା
ବୃଥା ଅପଚୟ ହୁଏ ପଇସା ।

※ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ବିଚାର
ଶାସନ ଶୋଧନ ସଂସ୍କାର ।

ବାୟୁର ପ୍ରୟୋଗ

ଆମେ ଜାଣୁ, ଶରୀରରେ ଅମ୍ଳଜାନ ସହିତ ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁର ସଞ୍ଚୟ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର କାରଣ । ଯଦି ମଇଳା ସଞ୍ଚିତ ସ୍ଥାନରେ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଅମ୍ଳଜାନ ପହଞ୍ଚେ ତେବେ ଶରୀର ଶୋଧନ ହୋଇ ରୋଗସବୁ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଏଇଥିରୁ ଶରୀର ପାଇଁ ବାୟୁର ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ ଜରୁରୀ ତାହା ଜଣାପଡ଼େ ।

ଜଳର ଅନ୍ୟ ନାମ ଯେମିତି 'ଜୀବନ', ବାୟୁର ଅନ୍ୟ ନାମ ସେମିତି 'ପ୍ରାଣ' । ବାୟୁ କେବଳ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନୁହେଁ ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସଦାସର୍ବଦା ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗରେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରୁଥାଏ । କୌଣସି କାରଣରୁ କେବେ ଯଦି ଶରୀରରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ, ବାୟୁ ପହଞ୍ଚିବା ସ୍ଥାନରେ ନ ପହଞ୍ଚି ପାରେ, ସେତେବେଳେ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶିକାର ହେଉ । ସେତିକବେଳେ ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ବାୟୁ ଚିକିତ୍ସାର । ବାୟୁରେ ରୋଗ ଦୂର କରିବା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବର୍ଦ୍ଧନ କରିବାର ଅସାଧାରଣ ଗୁଣ ରହିଛି । ଆମ ଦେହର ମାଂସପେଶୀ ଭଲଭାବେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ବାୟୁ ଆବଶ୍ୟକ । ଆମର ନାସା ବାଟେ ଏହି ବାୟୁ ଦେହ ଭିତରକୁ ଯାଏ । ବାୟୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ରକ୍ତ ତାକୁ ଚାରିଆଡ଼କୁ ନେଇଯାଆନ୍ତି । ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ତା' ଦେହରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରି କାମରେ ଲଗାନ୍ତି । ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ବା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳକୁ ରକ୍ତକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି । ରକ୍ତ ତାକୁ ବୋହି ଆଣି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଏ । ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ତାକୁ ନାସା ବାଟେ ବାହାରକୁ ଛାଡ଼ିଦିଏ । ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଭଲଭାବେ ଚଳାଇବା ପାଇଁ ଆମର ଯଥେଷ୍ଟ ବାୟୁ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହିପରି ଭାବେ ଶରୀରସ୍ଥ ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ବାୟୁ ଅଂଶ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଥିବାବେଳେ ତାର ଏକ ବୃହତ ଅଂଶ ବାହାରେ ଥିବା ବାୟୁମଣ୍ଡଳ ସହିତ ସମ୍ମିଳିତ ଥାଏ । ସେହି ବିଶାଳ ପ୍ରାଣଭଣ୍ଡାରରୁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବନତତ୍ତ୍ୱ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଯେଉଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ କୌଶଳର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ସେହିସବୁ ପ୍ରକ୍ରିୟା, କୌଶଳ ଏବଂ ଉପଚାର ହିଁ ବାୟୁଚିକିତ୍ସା ବା ବାୟୁର ପ୍ରୟୋଗ କଥା ।

ବାୟୁର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ପାଇଁ କେତୋଟି ନିୟମ :

୧ । ଘରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ମୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳପ୍ରଚଳର ସୁବିଧା ଥିବା ଉଚିତ । ଯିଏ ଯେତେ ଖୋଲା ଦେହରେ ଖୋଲା ବାୟୁରେ ରହେ ତାର ଶରୀର ସେତେ ସୁସ୍ଥ ରହେ ଏବଂ ତାକୁ ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ସେତେ କମ୍ ଭୋଗିବାକୁ ପଡ଼େ ।

୨ । କେବଳ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଆମେ ଶରୀର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରୁ ସେକଥା ନୁହେଁ, ଚର୍ମରେ ଥିବା ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋମକୂପଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ଆମେ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ । ତେଣୁ ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଚର୍ମକୁ ମାଲିସ୍, ଘର୍ଷଣ କଲେ ଚର୍ମରେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଚର୍ମ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣକରି ସତେଜ ରହେ । ଚର୍ମକୁ ଅଧିକ ପୋଷାକ, ଟାଇଟ୍ ପୋଷାକ ଦ୍ୱାରା ଘୋଡ଼େଇ ରଖିଲେ ଚର୍ମ ଆଉ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ନାହିଁ ।

୩ । ଯେଉଁ ପୋଷାକପତ୍ର ଆମେ ପିନ୍ଧୁ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଯଥାସମ୍ଭବ ଢିଲା, ପତଳା, ସଚ୍ଛିଦ୍ର, ହାଲୁକା ରଙ୍ଗ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ହେବା ଉଚିତ । ଏହିଭଳି ପତଳା ସୂତା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଲେ ଶରୀରର ପବନ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରହେ । ସେଥିପାଇଁ ବୃଦ୍ଧ ଠାରୁ ଯୁବକଯାଏ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଖଦଡ଼ର ସୂତାଧୋତି, ଚଦର ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷାକ ।

୪ । ରାତିରେ ଶୋଇବାବେଳେ ମୁହଁ ଢାଙ୍କି ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ କି କଷ୍ଟ ନ କାଲେ ପାଟିବାଟେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ପିନ୍ଧାବସ୍ତ୍ର, ବିଛଣାପତ୍ର-ଗୁଡ଼ିକରୁ ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ବାହାରେ । ତାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ନ ଧୋଇ ପାରିଲେ କେତେଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଟାଣଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ ।

୫ । ଯେଉଁମାନେ ସର୍ବଦା ଆବଦ୍ଧ ଗୃହ ଭିତରେ ରହନ୍ତି ସେମାନେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗକରି ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଷାପାନ ପରି ପ୍ରାତଃକାଳୀନ ବାୟୁ ଏକ ମହୌଷଧି । ଯିଏ ଏହି ବାୟୁ ସେବନ କରେ ତାର ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ଏବଂ କଳ୍ପନାଶକ୍ତି ଅତି ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ସକାଳ ପରି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ମଧ୍ୟ ମୁକ୍ତବାୟୁରେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗ ହେଉଥିବା ଅମ୍ଳଜାନର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଦରକାର କରିଥାଏ । ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସେ ସର୍ବଦା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହେ ।

ପ୍ରାତଃକାଳୀନ ଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁରେ ବୁଲିବା ସମୟରେ ଗଭୀର ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ନିଃଶ୍ୱାସ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ । ତା' ଦ୍ୱାରା ସମଗ୍ର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ବାୟୁ ପ୍ରବେଶ କରେ, ଦେହ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥିଲେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ :

ପ୍ରାଣାୟାମ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ପାଇଁ ବାୟୁତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରୟୋଗର ଏକ ପ୍ରଧାନ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଆମେ ଜାଣୁ, ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ହେଉଛି ଆମ ଜୀବନର ଆଧାର । ଆମେ ଯେଉଁ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରୁ ତାହା କେବଳ ମାତ୍ର ବାୟୁ ନୁହେଁ, ତା'

ସବୁଠୁ ଅଛୁ ଅନେକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନତତ୍ତ୍ୱ । ଜୀବନଧାରଣ ନିମନ୍ତେ ଏହି ତତ୍ତ୍ୱ ଆମର ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର ଆବଶ୍ୟକତା ଏଇଥିପାଇଁ—ଆମର ଫୁସଫୁସର ଗଠନ ଏପରି ଜଟିଳ ଯେ, ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ନିମ୍ନ ଅଂଶ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାୟୁ ପହଞ୍ଚି ପାରେନାହିଁ । ତେଣୁ ଫୁସଫୁସ୍ ଆୟତନର କେବଳ କିଛି ଅଂଶ ହିଁ ପ୍ରାଣବାୟୁ ବା ଅକ୍ସିଜେନ୍‌ରୁ ଲାଭ ପାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ଅଂଶରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାର ହୁଏନାହିଁ, ସେହି ଅଂଶ କ୍ରମଶଃ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ସେହି କାରଣରୁ କ୍ରମେ ରକ୍ତ ଦୂଷିତ ହେବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଉପଦ୍ରବ ଦେଖାଦିଏ ।

କେବଳ ପ୍ରାଣାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଫୁସ୍‌ଫୁସର ସବୁ ଅଂଶରେ ଅକ୍ସିଜେନ୍ ପହଞ୍ଚି ପାରେ । ପ୍ରାଣାୟାମ କ୍ରିୟା କ୍ରମାନ୍ୱୟରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସର ଗ୍ରୁପ ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରାଣବାୟୁର ଗ୍ରହଣ ସୀମା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ପ୍ରାଣାୟାମ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଛି । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁ ପ୍ରଣାଳୀଟି ସର୍ବସୁଲଭ ଏବଂ ସବୁଠୁଁ ଲାଭପ୍ରଦ ଆମେ ସେହି ପ୍ରଣାଳୀ ସଂପର୍କରେ ଜାଣିବା । ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରଣାଳୀ । ଏହି ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ହେଉଛି ପ୍ରାତଃକାଳ ।

ପ୍ରାଣାୟାମର କେତୋଟି ସାଧାରଣ ନିୟମ ହେଲା—ପ୍ରଥମେ ମୁକ୍ତବାୟୁ ଚଳାଚଳ ସ୍ଥାନରେ ଆସନ ପକାଇ ପଦ୍ମାସନ ଅଥବା ସୁଖାସନରେ ବସନ୍ତୁ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସିଧା ରଖନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ଫୁସ୍‌ଫୁସରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ବାୟୁକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବାହାର କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯଥାସମ୍ଭବ କିଛି ସମୟ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ରୁହନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଯେତେ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ଅଧିକ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣକରି ପେଟକୁ ଭର୍ତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ପ୍ରଥମେ ଯେତେ ସମୟ ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କରିଥିଲେ, ବର୍ତ୍ତମାନ ତାହାର ଚାରିଗୁଣ ସମୟ ଭିତରେ ବନ୍ଦକରି ରଖନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପୁଣି ମନ୍ଦଗତିରେ ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପ୍ରଥମ ଦିନ ଅତି କମ୍‌ରେ ସାତଥର କରନ୍ତୁ । ତାପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଏକ ଦୁଇ ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇ ୧୦।୧୨ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରନ୍ତୁ । ପୂରକ, କୁମ୍ଭକ ଓ ରେଚକର ସମୟ ଅନୁପାତ ୧ : ୪ : ୨ ସେକେଣ୍ଡ ରଖନ୍ତୁ । ଦ୍ୱିତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ୨ : ୮ : ୪, ତୃତୀୟ ସପ୍ତାହରେ ୩ : ୧୨ : ୬ ଏହିପରି ବଢ଼ାଇ ୧୬ : ୬୪ : ୩୨ ଅନୁପାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ମୂଳାଧାର ଶୋଧନ

ଇଏତ ଗଲା ଆମ ଶ୍ୱାସ ବାୟୁର କଥା । ତାକୁ ଛାଡ଼ି ଦୈହିକ କାର୍ଯ୍ୟଭେଦରେ ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରାଣବାୟୁକୁ ଦଶ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଅପାନ ବାୟୁ ଗୁହ୍ୟଠାରୁ ନାଭି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବାହିତ ହୁଏ । ଏହି ଅପାନ ବାୟୁ ଯଦି ଦୂଷିତ ହୁଏ,

ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ସେହିରୁ ରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ ମଳମୂତ୍ର ଏବଂ ଶୁକ୍ର ଆଦି ଦୂଷିତ ହେବା, ଗର୍ଭଧାରଣର ଶକ୍ତି କମିଯିବା ଆଦି ପ୍ରଧାନ । ତା'. ବ୍ୟତୀତ ଅମ୍ଳ, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, କୃମି, ଅର୍ଶ ଆଦି ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅପାନବାୟୁ ଦୂଷିତ ହେବା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ଉଦରରେ ବାୟୁଦୋଷ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଅରୁଚି, ବଦହଜମି, ପେଟ ଗୁଡ଼ଗୁଡ଼, ଗ୍ରନ୍ଥି ଧଡ଼ ଧଡ଼, ମଗଜ ଗରମ ଆଦି ମଧ୍ୟ ହୋଇ ଥାଏ । କିଛି ନ ଖାଇଲେ ମଧ୍ୟ ପେଟ ସବୁବେଳେ ବାୟୁରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇ ଯେମିତି କିଛି ଖାଇଲା ପରି ଲାଗେ ।

ଏହି ବାୟୁକୁ ଶୋଧନ କରିବାକୁ ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ରରେ ଉପାୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରାଯାଇଛି । ସେହିରୁ ହେଲା—(୧) ମଳ ଶୋଧନ, (୨) ଏନିମା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ସଫେଇ, (୩) ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ନିଷେଧ, (୪) ସାପ୍ତାହିକ ବା ପାକ୍ଷିକ କେବଳ ଲେମ୍ବୁ ମିଶା ପାଣି ବା ରସାହାର କରି ଉପବାସ, (୫) ଶଯ୍ୟା ତ୍ୟାଗ ପରେ ପେଟଭରି ଜଳପାନ, (୬) ପ୍ରାଣାୟାମ, (୭) ଚଙ୍କ୍ରମଣ ବା ଭ୍ରମଣ (୮) ଦକ୍ଷିଣ ପୁଡ଼ାରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବାବେଳେ ଭୋଜନ ଏବଂ ବାମପୁଡ଼ାରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ଚାଲୁଥିବାବେଳେ ଜଳପାନ ।

ମଳ ଶୋଧନର ଉପାୟ ହେଉଛି—ମଳତ୍ୟାଗ ପରେ ଶୌଚ ସମୟରେ ଗୁହ୍ୟ ଦ୍ୱାର ଭିତରକୁ ବାମ ହସ୍ତର ମଧ୍ୟ ବା ବଳି ଆଙ୍ଗୁଳି ଯେତେଦୂର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରବେଶ ହୋଇ-ପାରିବ ପ୍ରବେଶ କରାଇ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ଗୁହ୍ୟ ଭିତରକୁ ବାରମ୍ବାର ମଳକଣିକା, ଲାଳ ଆଦି ହସ୍ତକୁ ଅନୁଭବ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୌତ କରିବା, ଏହି କ୍ରିୟା ଦୈନିକ ଦୁଇଓଳି ସକାଳେ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ୫ା୭ ମିନଟ୍ କରାଯିବା ଉଚିତ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଏନିମା ନେଇ ମଧ୍ୟ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରାଯାଇପାରେ । 'ଅପାନ ବାୟୁ' ଶୋଧନ ଦ୍ୱାରା ଉଦରଗତ ସମସ୍ତ ରୋଗ ଅକ୍ଳେଶରେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, କୃମି ଆଦି ରୋଗ ବିନା ଔଷଧରେ ନିବାରିତ ହୁଏ । ଅର୍ଶ, ଭଗ୍ନାର୍ଶ, ଭଗନ୍ଦର ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଉପଶମ ହୁଏ । ରୋଗ ଭଲ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଭଲ କ୍ଷୁଧା, ଭଲ ହଜମ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଦେହ, ମନ, ମୁଣ୍ଡ ବେଶ୍ ହାଲକା ଲାଗେ ।

ବାୟୁସ୍ନାନ :

ଆମେ ଯେମିତି ନାସିକା ଏବଂ ମୁଖ ଦେଇ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ ସେମିତି ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତି ଲୋମକୂପ ମଧ୍ୟ ଦେଇ ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା କରିଥାଉ । ଆମର ସବଦା ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ମରଣରହିବା ଉଚିତ— ହଜାରେ ଡାକ୍ତର, ହଜାରେ ଔଷଧ ଯେଉଁ କାମ କରି ନ ପାରନ୍ତି ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ ଦ୍ୱାରା ସେ କାର୍ଯ୍ୟ ଅତି ସହଜରେ ହୁଏ । ଆମ ଶରୀର ଯେତେ ଅଧିକ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କରେ ଶରୀରର ରକ୍ତ, ବାୟୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସି ସେତେ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରେ, ସେ ଅମ୍ଳଜାନ ଶରୀରରେ ଥିବା ବିଜାତୀୟ

ବସ୍ତୁକୁ ସେତେ ଦହନ କରି ଶୋଧନ କରିଥାଏ । ଅଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ହେଉଛି ବୋଲି କହି କେହି ଯଦି ଶୀତଳ ପବନକୁ ଦୋଷ ଦେଉଥାଏ, ତାର ବୁଝିବା ଉଚିତ ତାହା ପବନ କିମ୍ବା ପାଣିର ଦୋଷ ନୁହେଁ, ନିଜ ଶରୀରର ଦୋଷ । ଦୋଷ ସର୍ବଦା ନିଜ ଭିତରେ ଥାଏ, ବାହାରେ ନଥାଏ । ଦେହରେ ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ ଅଧିକ ଥିବାରୁ ପାଣିପବନ ଲାଗି ତାର ସେପରି ହୋଇଥାଏ । ଯେ ଯଦି ତାକୁ ନ ଡରି ଖୋଲା ଦେହରେ ଖୋଲା ପବନରେ କିଛି ଦିନ ଶୋଇ ପାରିବ ଶରୀର ଏମିତି ମଜଭୁତ ହୋଇଯିବ ଯେ ଅଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି ଆଉ ତା'ର ପାଖ ପଶିବେ ନାହିଁ ।

ଯେ ଯାହାହେଉ, ମୁକ୍ତ ପବନରେ ନିୟମିତ ବାୟୁସ୍ନାନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ସଂଶାଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ହଜମ ହୁଏ, କ୍ଷୁଧା ବଢ଼େ, ମନ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ ରହେ, ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ସତେଜ ରହନ୍ତି ଏବଂ ସୁନିଦ୍ରା ହୋଇଥାଏ । ବହୁ ଜଟିଳ ରୋଗ ଭଲ ହେବା ପାଇଁ ବାଟ ଖୋଲିଯାଏ । ଶରୀରର ତାପ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ଶୀତଳ ହୁଏ ଏବଂ ଏଣ୍ଡୋକ୍ରାଇନ୍ ଗ୍ରନ୍ଥିର ସ୍ରାବ ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଯାହାଫଳରେ ଅକାଳ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୂର ହୋଇ ଶରୀର ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୁଏ । ରକ୍ତରେ ଅମ୍ଳ ଅଂଶ କମିଯାଇ କ୍ଷାର ଅଂଶ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ଏହି ବାୟୁସ୍ନାନ ନେବାକୁ ହେଲେ ସର୍ବଦା ଅନାବୃତ ଶରୀରରେ କିମ୍ବା ଖୁବ୍ କମ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ବାୟୁ ଆସୁଥିବା ଦିଗକୁ ଗତି କରି ବାୟୁସ୍ନାନ ନେବା ଉଚିତ । ଗାମୁଛା, ଚଉଡ଼ାଦ୍ୱାରା କାମ ଚଳାଇ ନିଆଯାଇ ପାରେ । ଚଳନ୍ତି, ଶୁଷ୍କ ଏବଂ ଶୀତଳ ବାୟୁରେ ଏହି ସ୍ନାନ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ସ୍ନାନ ନେବାବେଳେ ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ମରଣ ରଖିବେ—ବାୟୁଠାରୁ ଦେହ ଉତ୍ତପ୍ତ ଥିବା ଦରକାର ବା ଦେହଠାରୁ ବାୟୁ ଶୀତଳ ଥିବା ଦରକାର । ଶୀତଳ ଦେହରେ ଶୀତଳ ବାୟୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ କିଛି ଲାଭ ନଥାଏ । ଦେଖିବେ ଯଦି ବାୟୁଠାରୁ ଦେହ ଶୀତଳ ଅଛି ତେବେ ଏହି ସ୍ନାନ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରକୁ ଘର୍ଷଣକରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ଗରମ କରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ସେ ସମୟରେ ଘର୍ଷଣକରଣ ନଥାଏ, ଦେହକୁ ଲାଲ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘଷିଘଷି ଗରମ କରି ଏହି ସ୍ନାନ ନେଇ ପାରିବେ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳେ କିମ୍ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ଏହି ସ୍ନାନ ନିଆଯାଇ ପାରେ । ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ନେଲେ ମଧ୍ୟ କୌଣସି କ୍ଷତି ନାହିଁ ।

ଏହି ସ୍ନାନ ଉଭୟ ରୋଗୀ ଏବଂ ନୀରୋଗ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଲାଭପ୍ରଦ । ଏହି ସ୍ନାନ ସମୟରେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଚାଲୁ ରଖିଲେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

ସତର୍କତା—ଅସୁସ୍ଥ ଥିଲେ ସାବଧାନତାର ସହିତ ବାୟୁ ସ୍ନାନ ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତରୁଣ ରୋଗରେ ରୋଗୀକୁ ଗଳାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବୃତ୍ତ ରଖି ଖୋଲା ବାରଣ୍ଡାରେ ବସାଇବା କିମ୍ବା ଶୁଆଇବା ଉଚିତ୍ । ଜ୍ୱର ରୋଗୀ ଯେତେବେଳେ ଗରମରେ ଛଟପଟ

ହୁଏ, ସେତେବେଳେ ତାକୁ କମ୍ବଳ ଆଦି ଢାଙ୍କି ନରଖି ଏହି ସ୍ନାନ ଦେବା ଉଚିତ । ମେଘୁଆ କିମ୍ବା କୁହୁଡ଼ିଆ ପାଗରେ ରୋଗୀକୁ ଏହି ସ୍ନାନ ଝରକା କବାଟ ଖୋଲି ଘର ଭିତରେ ଦେବା ବିଧେୟ । ଅତି ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଶୀତଳ ପବନରେ ରଖିବା ଅନୁଚିତ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ତାର ଲାଭ ବଦଳରେ କ୍ଷତି ହୁଏ ।

ଶୀତଳ ବାୟୁରେ ସ୍ନାନ ଏକ ପ୍ରକାର ହାଲୁକା ସ୍ନାନ । ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହି ସ୍ନାନ ସାରିଦେବା ଉଚିତ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ବାୟୁସ୍ନାନ ପରେ ରୋଗୀର ଦେହକୁ ଶୁଖା ମାଲିସ୍ କରି ପୂର୍ବପରି ସ୍ୱାଭାବିକ ଉତ୍ତାପ ଫେରାଇ ଅଣାଯାଇ ପାରେ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ପରିଶ୍ରମ କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ବିକାଶଗ୍ରସ୍ତ ଉପାଦାନର ଚାପଯୋଗୁ ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହେଉଥିଲେ, ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗୀକୁ ବାୟୁସ୍ନାନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ ଆଦି କରାଇଲେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଦୂର ହୋଇଥାଏ, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଯୋଗୁ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧୁଥିଲେ ଏନିମା ଦେବାପରେ ବାୟୁସ୍ନାନ କରାଇବା ଉଚିତ । ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀ, ଫୁସ୍ ଫୁସ୍ ରୋଗୀ, ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା ରୋଗୀ ପାଇଁ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଦରକାରୀ । ଉଚିତ ଆହାର ବିହାର ଏବଂ ସଂଯମତା ପାଳନ କରି ଜଣେ ଯଦି ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ ଫୁସ୍ ଫୁସ୍‌ରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଏ ଏବଂ ଯଥେଷ୍ଟ ବିଶ୍ରାମ ନେଇ ପାରେ, ଏ ରୋଗ ସବୁ ବିନା ଔଷଧରେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ବସନ୍ତ, ମିଳିମିଳା, ଶ୍ୱାସ ଆଦି ରୋଗରେ ରୋଗୀକୁ ଦୈନିକ ୧୦।୧୨ ଘଣ୍ଟା ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ରଖିଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ମିଳେ । ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀର ଦମ୍ ବନ୍ଦ ହୋଇ ଆସିଲେ ଖୋଲା ପବନରେ ରହିଲେ ତା'ର ଦମ୍ ପୁଣି ଫେରି ଆସେ । ଲହରକାଶ କିମ୍ବା ଡ଼ିପ୍‌ଥେରିଆ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁ ଯେତେ ଅଧିକ ଖୋଲା ପବନରେ ରହିବ । ସେତେ ଅଧିକ ସୁଫଳ ପାଇବ । ଏହାଦ୍ୱାରା ହୁପିଂ କାଶର ତୀବ୍ରତା କମିଯାଏ । ଆଣ୍ଠୁ ଚିଣ୍ଡି ବାତ ଆଦି ରୋଗରେ ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗୀ ନିଜର ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାହିଁ ମୁକ୍ତ ବାୟୁସ୍ନାନ, ଆସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ କରିବା ବିଧେୟ । ଶୁଖା ମାଲିସ୍ ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତ ଯଥେଷ୍ଟ ଅକ୍‌ସିଜେନ୍ ପାଇ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିଯାଏ । ଯାହାକୁ ଆଦୌ ସର୍ଦ୍ଦି ଛାଡ଼ୁନାହିଁ, ତା' ପାଇଁ ବାୟୁସ୍ନାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ତାକୁ ଯଦି ଖୋଲା ଅଗଣାରେ ମୁକ୍ତ ଆକାଶତଳେ ଶୋଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ, ଆହୁରି ଭଲ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଥଣ୍ଡା ବାଡ଼ିଯିବ । କ୍ରମେ ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଗଲେ ଶରୀର ଟାଣ ହୋଇଯିବ । ଆଉ ବାରମ୍ବାର ଥିବା ଯାଏ ସର୍ଦ୍ଦି ହେବନାହିଁ । ଅନିଦ୍ରା ଏବଂ ସ୍ନାୟବିକ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବାୟୁସ୍ନାନ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ସ୍ନାନ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏ ରୋଗୀମାନେ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ସ୍ନାନ କରି ସାରିବା ପରେ ଦେହକୁ ନ ପୋଛି ବାୟୁରେ ଶୁଖିବାକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ । ଅଥବା ଶରୀରରେ ଚୁମ୍ବକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ସ୍ନାନପରେ ଓଦା କୂଢ଼-ବୁଢ଼ ଅବସ୍ଥାରେ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗକୁ ହାତରେ ଘଷିଘଷି ଦେହକୁ ବାୟୁରେ ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ ।

ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀମାନେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ମୁହଁରେ ପାଣିଛିଟା ମାରି ଖୋଲା ଝରକା ସାମ୍ନାରେ ଛିଡ଼ା ହୋଇ ବାୟୁସ୍ନାନ ସହିତ କିଛି ସମୟ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣ କଲେ ସେମାନଙ୍କର ନାଡ଼ିମଣ୍ଡଳର ଉତ୍ତେଜନା ଶାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ଯାହାଫଳରେ ସୁନିଦ୍ରା ଆସିଥାଏ। ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗୀ ଏବଂ ହୃଦରୋଗୀ ବାୟୁସ୍ନାନ ଏବଂ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ଯଥେଷ୍ଟ ଲାଭବାନ ହୋଇ ପାରିବେ।

ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବ୍ୟାୟାମ

ଆମ ଚତୁର୍ଦ୍ଦିଗରେ ଭରି ରହିଛି ବୃହତ ବାୟୁମଣ୍ଡଳ। ଏହି ବାୟୁମଣ୍ଡଳକୁ ପ୍ରାଣସାଗର କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବ ନାହିଁ। ମନୁଷ୍ୟ ଏହି ପ୍ରାଣ ସମୁଦ୍ରରୁ ତାର ଇଚ୍ଛା ଅନୁସାରେ ଶକ୍ତି ଶୋଷଣ କରି ନିଜ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଯୋଗ କରିପାରେ। ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଯେଉଁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା କରିଥାଉ ତା'ଦ୍ୱାରା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ପରିବ୍ୟାପ୍ତ ଅମ୍ଳଜାନରୁ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଅବଶ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଉ। ସେଥିରେ ଶରୀରର କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଗୁଜୁରାଣ ମେଣ୍ଟିଯାଏ; ମାତ୍ର ତାର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ହୋଇ ନଥାଏ। ତେଣୁ ସେହି ଅମ୍ଳଜାନକୁ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଆହରଣ କରିବାକୁ ହେଲେ, ଯେଉଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ତାର ନାମ ଡିପ୍ ବ୍ରିଦିଂ ବା ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବ୍ୟାୟାମ। ଏହି କ୍ରିୟାକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାଳନ କଲେ ପ୍ରାଣାୟାମ ଭଳି ଏଥିରୁ ଆଶାନୁରୂପ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ।

ଏହି ଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସମୟ ହେଉଛି ପ୍ରାତଃ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟା। ପେଟ ଖାଲିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଶାନ୍ତ ନୀରବ ପରିବେଶରେ, ମୁକ୍ତ ବାୟୁରେ ଏହି କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରାଯିବା ଉଚିତ। ଏଥିରେ ଅଧିକ ଲାଭ ଉଠାଇବାକୁ ହେଲେ ସକାଳ ସନ୍ଧ୍ୟା ବ୍ୟତୀତ ଚାଲିବା, ବୁଲିବା, ଶ୍ରମ କିମ୍ବା ବିଶ୍ରାମ କରିବା ବେଳେ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାକୁ ଗଭୀର ଭାବେ ଧୀରେ ଧୀରେ କରିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ରମେ ଏହା ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯାଏ। ଫଳରେ ଅନ୍ୟ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ମନକୁ ମନ ଅଧିକ ଗଭୀର ଏବଂ ଧୀର ହୋଇ ଚାଲେ। ଆମର ଜାଣିବା ଉଚିତ ନିଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଯେତେ ଗଭୀର ହୁଏ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଆପେ ଆପେ ସେତିକି ଗଭୀର ହୁଏ। ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି ପ୍ରଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା ଯେତେ ସମୟ ଧରି କରାଯାଏ, ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ନିଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା କରାଗଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ବାୟୁ କୋଠରିରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦୂଷିତ ବାୟୁ ବାହାରି ଯାଇ ତା' ସ୍ଥାନରେ ନିର୍ମଳ ବାୟୁ ପହଞ୍ଚି ପାରେ। ତେଣୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ବା ଶ୍ୱାସ ଗ୍ରହଣର ସମୟ ତୁଳନାରେ ନିଶ୍ୱାସ ବା ଶ୍ୱାସ ତ୍ୟାଗର ସମୟ ସର୍ବଦା ଦ୍ୱିଗୁଣ ହେବା ଉଚିତ। ଏହାହିଁ ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବ୍ୟାୟାମ।

ଶୁଖା ମାଲିସ (Dry Friction)

ଚର୍ମ ତଳେ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହର ଗତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ଶରୀରରୁ ମଇଳା ଦୂର କରିବା ଏବଂ ଶରୀରରେ ଦାହକ ଶକ୍ତି (Oxidation) ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅଟେ । ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ବା ରୋଗ ଅବସ୍ଥାରେ ସ୍ନାନ ପରେ ଦେହ ଥଣ୍ଡା ଥିବାବେଳେ ଶୁଖା ମାଲିସର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଥଣ୍ଡା ପାଣି ସ୍ନାନର ଦେହକୁ ଶୁଖା ହାତରେ ଘଷି ଘଷି ଲାଲ ଏବଂ ଗରମ କରି ନେବାକୁ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଭଲ ଭାବରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ ଏବଂ ଶରୀର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଫେରିପାଏ । ଯେଉଁ-ମାନଙ୍କୁ ସର୍ବଦା ଥଣ୍ଡା ଲାଗି ରହୁଛି, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏବଂ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗୀ, କାଶରୋଗୀ, ବାତ ରୋଗୀ ଏବଂ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଉପାୟ ମନ୍ତ୍ରବତ୍ କାମ କରେ ।

ଦୀର୍ଘାୟୁ ରହସ୍ୟ :

ଜୀବ କେତେଦିନ ବଞ୍ଚିବ ତାହା ତାର ଶ୍ୱାସର ଗତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଆମର ଶ୍ୱାସ ଯେତେ ଗଭୀର ଏବଂ ଧୀର ହେବ ଆମର ଆୟୁ ସେତେ ଅଧିକ ହେବ । ଠେକୁଆ ହାରାହାରି ୭ ବର୍ଷ, ବିରାଡ଼ି ଛେଳି ୧୨ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚୁଥିବାବେଳେ ଘୋଡ଼ା ୫୦ ବର୍ଷ ଏବଂ କଇଁଛ ୧୫୦ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିଥାଏ । ମଣିଷର ହାରାହାରି ଆୟୁ ୧୦୦ ବର୍ଷ । ଯେ ଯଦି ପ୍ରାଣାୟାମ, ଗଭୀର ଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସର ବ୍ୟାୟାମ କରିବ ତେବେ ଶହେ ବର୍ଷ ବଞ୍ଚିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ ।

ତେଜତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରୟୋଗ :

'ଆଲୋକ', 'ତେଜ' ବା 'ତାପ'ର ମୂଳ ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟ ବିନା ଏ ସୃଷ୍ଟି ଯେମିତି ଅସମ୍ଭବ, କୌଣସି ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବା ସେମିତି ଅସମ୍ଭବ । ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଚାରି ମହାଭୂତର ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ଏହି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ଯଥାର୍ଥ ସଦୁପଯୋଗ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ତେଜ ବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାର ପରିସର ଏତେ ବ୍ୟାପକ ଯେ ତାହାକୁ କଳନା କରି ହେବ ନାହିଁ । ଆଲୋକ (ରଙ୍ଗ), ତାପ, ବିଦ୍ୟୁତ୍ ରୂପ, ମାଲିସ, ସେକ, ଚୁମ୍ବକ, ସଙ୍ଗୀତ, ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏବେ ସମଗ୍ର ପୃଥିବୀରେ ଏ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଉଛି । ପଞ୍ଚଭୌତିକ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟରେ ଜଳ-ଚିକିତ୍ସା ପରି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ରଙ୍ଗ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଏବଂ ସରଳ ଚିକିତ୍ସା ।

ଏଠାରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାକୁ ବାଦ୍ ଦେଇ କେବଳ ପ୍ରାକୃତିକ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ପ୍ରୟୋଗ ସମ୍ପର୍କରେ ନିହାତି ଦରକାରୀ କଥା କେତୋଟି କୁହାଯାଉଛି । ରଙ୍ଗ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ 'ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା' ପୁସ୍ତକ ପଢ଼ନ୍ତୁ ।

ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ସ୍ନାନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ କ ପ୍ରାଣୀ କ ଉଦ୍ଭିଦ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ଆଧାର। ପ୍ରାଣୀଠାରୁ ଉଦ୍ଭିଦ ଯାଏ ସମସ୍ତେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ସେହି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାନ୍ତି। ବୃକ୍ଷଲତାମାନେ ସେହି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଶକ୍ତି ସଂଗ୍ରହ କରି ବର୍ଦ୍ଧିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ପାଞ୍ଚ ଭାଗ ଗୁଣ ମାଟିରୁ ପଞ୍ଚାନବେ ଭାଗ ଗୁଣ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଆହରଣ କରିଥାନ୍ତି। ସେଇସବୁ ବୃକ୍ଷଲତାର ଶସ୍ୟ, ଫଳ, ପତ୍ର, ଫୁଲକୁ ଖାଇ ପ୍ରାଣୀ ଜୀବନ ଧାରଣ କରେ। ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ, "ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଖାଉ, ତାହା ଶୀତଳ ଭଣ୍ଡାରରେ ସୁରକ୍ଷିତ କେବଳ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ମାତ୍ର।" ଏହା କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ରୂପରେ ନୁହେଁ, ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ ରୂପେ ମଧ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଆମର ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରେ। ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଜୀବାଣୁନାଶକ। ଭାରତୀୟ ତତ୍ତ୍ୱବିଦ୍‌ମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଥିବା ସୁମିଧ କିରଣରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମହିମା ଗାନ କରିଛନ୍ତି, ଯାହାକୁ ଏବେ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପ-ଯୋଗୀ ଅଲଟ୍ରା ଭାଓଲେଟ କିରଣ କହୁଛନ୍ତି। ଏହି କିରଣରେ ରହିଛି ଜୀବାଣୁ କୀଟାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ଅଦ୍ଭୁତ ଶକ୍ତି। ଏହି କିରଣ ଶରୀରରେ ପଡ଼ିଲେ ସର୍ବାଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡି' ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ। ଗାଈ, ଗୋରୁ, ଛେଳି, ମେଣ୍ଢା, କୁକୁର, ବିଲେଇ ପରି ପ୍ରକୃତିର ଅନେକ ପ୍ରାଣୀ ସେଥିପାଇଁ ଖରା ପୋଇଁ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର ଦେଖାଯାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଜଳ ସହିତ ମିଶି ଜଳକୁ ଔଷଧିରୁ ମହୌଷଧିରେ ପରିଣତ କରେ। ବାୟୁ ସହିତ ମିଶି ବାୟୁରେ ପ୍ରାଣ ଏବଂ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଶକ୍ତିର ସଞ୍ଚାର କରେ। ଯାହାକୁ ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ଥିବା ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକା ଏବଂ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତକଣିକାର କାର୍ଯ୍ୟକାରିତା ଶକ୍ତି ବହୁ ମାତ୍ରାରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣର ହିତକାରୀ ପ୍ରଭାବ କେବଳ ଆମର ଚର୍ମ ଉପରେ ପଡ଼େନା, ଦେହରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଜୀବକୋଷ, ତନ୍ତୁ ଏବଂ ହୃଦୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼େ। ଯାହା ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ କଳକବ୍‌ଜାର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ। ସର୍ବାଧ୍ୟ ରକ୍ତହୀନତା, ଦୁର୍ବଳତା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଗଣ୍ଠିବାତ, ସନ୍ଧିବାତ, ପକ୍ଷାଘାତ, ମଧୁମେହ, ପ୍ରଦର, କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ, ବିଚଚ୍ଛି ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମରୋଗ, ଦୂଷିତ ବା ପଚୁ ଘା', ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କ୍ଷତ, ଦୁଷ୍ଟବ୍ରଣ, ସ୍ନାୟବିକ ରୋଗ, ଶ୍ୱାସ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ରିକେଟ, ମେଦବୃଦ୍ଧି ଆଦି ବହୁ ରୋଗ ଆପେ ଆପେ ଭଲ ହୋଇଯାଏ। ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ମଇଳା ଜମି ଯାଇଛି, ଆଳସ୍ୟ, ଦୁର୍ବଳତା, ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନରେ ମନ୍ଦଗତି ଦେଖା ଦେଇଛି, ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଥିବା କୌଣସି ଗୁପ୍ତ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବାର ଅଛି, ସେମାନଙ୍କ ପକ୍ଷେ ଏହି

ଅମୂଲ୍ୟ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଥିବାବେଳେ ଆଉ କୌଣସି ଔଷଧର କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଲାଭ ବାଷ୍ପସ୍ନାନରୁ ମିଳିଥାଏ ସେହି ଲାଭ ମଧ୍ୟ ଏହି ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ସ୍ନାନରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ସ୍ନାନ ନେବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରତି ଲୋମକୂପ ସହଜରେ ଖୋଲିଯାଏ । ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ଅଳୋଡ଼ା, ଆବର୍ଜନା ଦ୍ରବ୍ୟ ତରଳ ହୋଇ ସେଇବାଟେ ମଳକୁ ମଳ ପଦାକୁ ବାହାରି ପଡ଼ନ୍ତି, ଯାହା ଫଳରେ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

କେବଳ ଖରାରେ ବସିଗଲେ କି ଘୋଡ଼ୁଘାଡ଼ି ପରି ଖରା ପୋଇଁ ବସିଲେ ଏହି ସ୍ନାନରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ଲାଭ ମିଳେନା । ଏ ଲାଭ ମିଳେ ସେତିକିବେଳେ ଯେତେବେଳେ ଏହି ସ୍ନାନକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ପଦ୍ଧତି ଅନୁସାରେ କରାଯାଏ । ସେମିତି ସ୍ନାନ କରିବାକୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ଯଦି ସମୟ ନାହିଁ, ତେବେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ସମୟରେ ପ୍ରାତଃ ଭ୍ରମଣ କରି ଆପଣ ସେ କିରଣରୁ ଲାଭ ଉଠାଇ ପାରିବେ । ସନ୍ଧ୍ୟା କାଳ ତୁଳନାରେ ପ୍ରାତଃକାଳ ଏଥିପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ । ଏହି ସମୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଭ୍ରମଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଚର୍ମ ଯେମିତି ପରିଷ୍କୃତ ହୁଏ, ସେମିତି ଲାଲ ରକ୍ତକଣିକା ମଧ୍ୟ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଭିଟାମିନ ସୂର୍ଯ୍ୟ ଭଳି ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ନୂତନ ଜୀବନର ଅଭ୍ୟୁଦୟ ହୋଇ-ଥାଏ । ଏହି କିରଣରୁ ଲାଭ ପାଇବାକୁ ହେଲେ ଖୋଲା ଦେହରେ କିମ୍ବା ପତଳା ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧି ଭ୍ରମଣ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନେ ତୀବ୍ର ଖରା ସହି ନ ପାରିବେ ସେମାନେ କଅଁଳ ଖରାରେ ଏହିଭଳି ସ୍ନାନ ନେବା ଉଚିତ । ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଖୋଲା ଦେହରେ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି କୌଣସି ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ବସି ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କ ଢଗରେ ଦେଖାଇ ଭଲଭାବେ ସେକି ନିଅନ୍ତୁ । ଏହି ସ୍ନାନର ସମୟ ସୀମା ଦିନକୁ ଦିନ ବଢ଼ାଇ, ଅଧ ଘଣ୍ଟାରୁ ଘଣ୍ଟାଏ ଯାଏ ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନେ ବସା ବୁଲା କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନେ ସକାଳ ୯ଟାରୁ ୧୦ଟା ମଧ୍ୟରେ କିମ୍ବା ଆଉ ଓଳି ୩ଟାରୁ ୪ଟା ମଧ୍ୟରେ ବାହାରେ ଖଟ୍ କିମ୍ବା ମସିଣା ପକାଇ ଶୋଇ କରି ଏହି ସ୍ନାନ ନେଇ ପାରିବେ । ପ୍ରଥମେ ସମଗ୍ର ଦେହକୁ ଏକା ସଙ୍ଗେ ଖରାରେ ନ ରଖି ପ୍ରଥମେ ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ କେବଳ କେତେ ସମୟ ପାଇଁ ଖରାରେ ରଖିବେ । ତା' ପର ଦିନକୁ କେବଳ ବାହୁଦୁଇଟିକୁ ଖରାରେ ରଖିବାକୁ ହେବ । ତା'ପରେ ଗଳା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତ ଦେହ ଏବଂ ଅବଶେଷରେ ସମଗ୍ର ଶରୀରକୁ ଖରାରେ ରଖିବେ । ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ନାନ ଉତ୍ତମ । ସେମାନଙ୍କୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଖରା ସହିତ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହେବାକୁ ହେବ । ଯେତେବେଳଯାଏ ଖରା ସେମାନଙ୍କୁ ସୁଖକର ବୋଧ ହେବ ସେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେମାନେ ବସି ପାରନ୍ତି । ଯଦି ଅସ୍ୱସ୍ତି ବୋଧହୁଏ,

ଅଧିକ ସମୟ ବସିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ଦେହରୁ ଝାଳ ନ ବୋହି କେବଳ ଟିକେ ଉତ୍ତପ୍ତ ହୋଇଗଲେ ମଧ୍ୟ ଚଳିବ । ଏଇଠି ଗୋଟିଏ କଥା ପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କୁ ସତର୍କ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ଶୋଇବେ କି ବସିବେ ସେ ସ୍ଥାନରେ ଯେମିତି ଚଳନ୍ତ ବାୟୁର ଦୌରାତ୍ମ୍ୟ ନ ଥାଏ ।

ଏହି ପ୍ରକାର ସ୍ନାନ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅବୟବକୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଭିଟାମିନ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ ସମାନ ଭାବରେ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ନଷ୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ଆସିଥାଏ ।

ରୋଗୀ ଯଦି ଟିକିଏ ସବଳ ହୋଇଥାଏ ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ମୁଣ୍ଡକୁ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଥଣ୍ଡା ଜଳରେ ଧୋଇ ନେଇ ତା' ପରେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଭିଜା ଚଦ୍ଦର ତଉଲିଆ ପକାଇ ଖୋଲା ଦେହରେ ଷ୍ଟୁଲ୍ ଉପରେ ବସି ଏହି ସ୍ନାନ ନେଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଏହି ସ୍ନାନ ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ତା'ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସମୟ ବଢ଼ାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ସ୍ନାନ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡରେ ଯେମିତି ଖରା ନ ପଡ଼େ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭଲଭାବେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇଦେଇ ପୋଛିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଭିଜା ଚଦ୍ଦର ଗାମୁଛାରେ ସମଗ୍ର ଦେହକୁ ପୋଛିଦେଇ ଦେହ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ସାଧାରଣ ଉତ୍ତାପ ଜଳରେ ଗାଧୋଇ ପଡ଼ିବା ଉଚିତ । ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ ପରେ ରୋଗୀ ଦେହକୁ ଗାମୁଛାରେ ପୋଛି ଥଣ୍ଡା ନ କରାଯାଏ ସେଥିରେ କ୍ଷତି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଅତି ଦୁର୍ବଳ ରୋଗୀକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ମୁଣ୍ଡକୁ ଭଲଭାବେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଧୋଇ ପୋଛି ଦେବାକୁ ହୁଏ । ତା'ପରେ ସମଗ୍ର ଦେହକୁ ଓଦା ତଉଲିଆରେ ପୋଛି ସାରିବା ପରେ ସ୍ନାନ ନ କରି ଗୋଟିଏ କମ୍ବଳରେ ବେକ-ଠାରୁ ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘୋଡ଼େଇ ଦେଇ ସମଗ୍ର ଦେହକୁ ଶୀତଳ ଘର୍ଷଣ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ ଫଳରେ ରୋଗୀର ଶରୀର ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ରୋଗୀକୁ ଏକ ଗ୍ଲାସ୍ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେବା ଉଚିତ ।

ଧୂପସ୍ନାନ :

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କଠିନ ରୋଗୀ, ଯଥା : ମେଦବୃଦ୍ଧି ରୋଗୀ, ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଅଥବା ଯାହାର ପ୍ରଦର ଅଛି, ଗୋଦର ଅଛି, ସବୁଦିନେ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ଲାଗି ରହିଛି, ଅଥବା ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଏକଜିମା ଭଳି କଠିନ ଚର୍ମ ରୋଗ ଅଛି, ସେମାନଙ୍କର ଦେହରୁ ମଇଳା ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସିତ କରିବାପାଇଁ ଏହି ସ୍ନାନ ଦିଆଯାଏ । ଏଇ ସ୍ନାନ ଫଳରେ ଦେହରୁ ପ୍ରଚୁର ଝାଳ ବାହାରେ ଏବଂ ମଇଳା ସ୍ରୋତ ଫିଟି ପଡ଼େ । ଏହି ସ୍ନାନ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ପୂର୍ବରୁ ଦିନ ୧୧ଟା ସମୟରେ ଶୀତଦିନ ହୋଇଥିଲେ ଦିନ ୨ଟା ବେଳେ ନେବାକୁ ହୁଏ । ସ୍ନାନ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ଲାସେ ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ ଲେମ୍ବୁ ମିଶ୍ରିତ ଉଷୁମ ଜଳ ପିଇନେବାକୁ ହୁଏ ।

ମୁଣ୍ଡ, ମୁହଁ, ଆଖି ଏବଂ ବେକକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ଦେବାକୁ ପଡ଼େ । ତା'ପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଭିଜା ଯାଇଥିବା ତଉଲିଆକୁ ଚପୁଡ଼ି ମୁଣ୍ଡ ଉପରୁ ବେକଯାଏ ଘୋଡ଼ି ଦେବାକୁ ହୁଏ । ତା'ପରେ ଉଷୁଡ଼ିଆ ଖଟ ପକାଇ ବିଶେଷ ପବନ ବହୁ ନଥିବା ଏକାନ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ବସିବାକୁ ହୁଏ । ଉଲଗ୍ନ ହୋଇ ବସିଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ନଚେତ୍ ଲଜ୍ଜା ନିବାରଣ ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ପରିଧେୟ ପିନ୍ଧି ଖରାରେ ବସିବା ଉଚିତ୍ । ବସିବାର ୧୫।୨୦ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଝାଳର ସ୍ରୋତ ଫିଟି ଆସିବ । ଯେତେ ଏହି ପ୍ରକାର ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ ନେବାବେଳେ ଝାଳ ନ ବାହାରେ ମଝିରେ ମଝିରେ କିଛି ଗରମ ଜଳ ପିଇନେବା କିମ୍ବା ପାଦ ଦୁଇଟିକୁ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ସହିଲା ଭଳି ଗରମ ପାଣିରେ ବୁଡ଼ାଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରଥମ ଦିନ ରୋଗୀ ଅସ୍ୱସ୍ତି ବୋଧ କଲେ ତାକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଖରାରେ ରଖିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଧୀରେ ଧୀରେ ସମୟ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ସ୍ନାନ ୩୦ ମିନିଟ୍‌ରୁ ୬୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଆ ଯାଇଥାଏ । ସ୍ନାନ ଶେଷ ହେଲେ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡକୁ ଧୋଇଦେଇ ଭିଜା ତଉଲିଆ ସାହାଯ୍ୟରେ ଝାଳ ପୋଛି ଦେବାକୁ ହେବ । ତା'ପରେ ଦେହରେ ଗରମ ଥାଉ ଥାଉ ବା କିଛି ସମୟ ଦେହକୁ ସାମାନ୍ୟ ଶୀତଳ କରି ରୋଗୀ ସ୍ନାନ କରିନେବା ଉଚିତ୍ । ସ୍ନାନ କଲାବେଳେ ଶୀତଳ ଜଳରେ ଦେହକୁ ଭଲଭାବେ ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ସ୍ନାନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚର୍ମରୋଗୀ ହୋଇଥିଲେ ମାଟି ବୋଳି ହୋଇ ସ୍ନାନ କରିପାରନ୍ତି । ଗନ୍ଧକମିଶ୍ରିତ ପାଣିରେ ଦେହକୁ ରଗଡ଼ି ରଗଡ଼ି ଗାଧୋଇ ପାରନ୍ତି । ରୋଗୀ ଅତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିଲେ ସ୍ନାନ ଶେଷରେ ସେମାନଙ୍କ ଦେହକୁ କମ୍ବଳରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଘର୍ଷଣ ସ୍ନାନ କରାଇ ପୁଣି ପୂର୍ବ ଉତ୍ତାପ ଫେରାଇ ଆଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ସ୍ନାନ ଦ୍ୱାରା ଦେହର ସମସ୍ତ ମଇଳା ସହଜରେ ବାହାରିଯାଏ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗ ପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍ ଢଙ୍ଗରେ କରନ୍ତି । ଚର୍ମ ରୋଗ, କୁଷ୍ଠ ରୋଗ, ଗରମି ରୋଗ, ପ୍ରଦର ରୋଗ, ଭୋଗୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏ ସ୍ନାନ ନେବାବେଳେ କି ପରେ ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବେ ନାହିଁ । ପ୍ରଦର ରୋଗିଣୀକୁ ଯଦି ନିୟମିତ ରୂପେ ଏହି ସ୍ନାନ ଦିଆଯାଇ ଖାଦ୍ୟର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଏ, ବିନା ଔଷଧରେ ସେ ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇ ପାରିବ । ଏ ପ୍ରକାର ରୋଗିଣୀକୁ ଧୂପସ୍ନାନ ପରେ ତଉଲିଆରେ ନ ପୋଛି ଓଦା ଦେହରେ ଦେହକୁ ହାତରେ ଘଷି ଘଷି ଶୁଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ସବୁ ପ୍ରକାର ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ନାନ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଅନିଦ୍ରା ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସ୍ନାନ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ । ସୂର୍ଯ୍ୟସ୍ନାନ ଧୂପସ୍ନାନ ଯେଉଁ ସ୍ନାନ ନିଅନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି ତା ପୂର୍ବରୁ ଏନିମା ନେଇ କୋଷ୍ଠ ସଫା କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ମାଟିପଟି ପ୍ରୟୋଗ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଦ୍ୱାରା ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ଲାଗି ଧଳା, କଳାଚଷମା ପିନ୍ଧନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିହାନି ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟହାନି ହୋଇଥାଏ ।

ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରୟୋଗ :

ଆମେ ପୂର୍ବରୁ ଜାଣିଛେ ରୋଗୀ ହେବା କି ନିରୋଗ ରହିବା ଏହା ପଞ୍ଚମହାଭୂତର ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ତତ୍ତ୍ୱ ବଢ଼ିଗଲେ କି କମିଗଲେ ଆମକୁ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଆକ୍ରମଣ କରେ । ଯେତେ ମାଟି, ପାଣି, ବାୟୁ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ମଧ୍ୟ ଆକାଶଚିକିତ୍ସା ବିନା ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଅସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ଅଚିନ୍ତ୍ୟନୀୟ । ଏହା ଅସୀମ, ଅନନ୍ତ । ଏତେ ବଡ଼ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡକୁ ନିଜ ଗର୍ଭରେ ଧାରଣ କରି ମଧ୍ୟ ସେ ଶୂନ୍ୟ । ତେଣୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାର ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ଆମର ସଦାବେଳେ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଉଚିତ । ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ନଥିଲେ କି ପ୍ରାଣୀ କି ଉଦ୍ଭିଦ କେହି ତିଷ୍ଠି ପାରିବେ ନାହିଁ ।

ତେଣୁ ଆକାଶ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ, ଶୂନ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ ହେଲେ ପ୍ରଥମେ ଆମକୁ ସେହି ଆକାଶ ଭଳି ବିଶାଳ, ଉଦାର ଏବଂ ନିର୍ଲିପ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ପରିବେଶର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ପବିତ୍ରତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ । ବାୟୁ ଆଲୋକର ଚଳାଚଳ ପାଇଁ ଶରୀର, ବସ୍ତ୍ର ଏବଂ ବାସଗୃହ ଏ ତିନିକୁ ସର୍ବଦା ସ୍ୱଚ୍ଛ, ନିର୍ମଳ ଏବଂ ସଙ୍ଗାସୁନ୍ଦର ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଜଳ ତଥା ଯେଉଁସବୁ ରଖିବା ସ୍ଥାନ, ବାସନ-କୁସନର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏଥିପାଇଁ ନିହାତି ଜରୁରୀ ଅଟେ । ଖାଦ୍ୟ, ବସ୍ତ୍ର, ବାସଗୃହ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଶଯ୍ୟା ଦରକାର ହେଉଛି ତାହା ସର୍ବଦା ସ୍ୱଚ୍ଛ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋପଯୋଗୀ ହେବା ଉଚିତ । ଏସବୁରେ ଅବୁଝା ଭାଷା, କଠିନ କିମ୍ବା ଜଟିଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା କିଛି ନ ରହିବା ଉଚିତ । ମୁଣ୍ଡକୁ ଚିନ୍ତାଶୂନ୍ୟ କରିଦେଲେ ମୁଣ୍ଡ ହାଲକା ହୋଇଯାଏ । ଶରୀରରୁ ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିଦେଲେ ରୋଗ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଏହିଭଳି ଶୂନ୍ୟତା ସହିତ ଯେତେ ଆମେ ସମ୍ପର୍କ ରଖିପାରିବା ସେତେ ମଙ୍ଗଳ । ଆମର ସର୍ବଦା ଗୋଟିଏ କଥା ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ—ଶୂନ୍ୟତା ବିନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅସମ୍ଭବ । ଆକାଶ-ଚିକିତ୍ସାରେ ସେଥି ସକାଶେ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପାଇଁ ଅନ୍ତ୍ରଶୋଧନ, ରକ୍ତ-ଶୋଧନ, ଖାଦ୍ୟ ସଂଶୋଧନ ଏବଂ ବସ୍ତ୍ରର ସଂସ୍କାର ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲୋମକୂପ ମୂଳରେ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ରଖିବାକୁ କୁହାଯାଇ-ଥାଏ । ଖାଇବା ସମୟରେ କ୍ଷୁଧାଠାରୁ କମ୍ ଖାଇ ଉଦରରେ କିଛି ଶୂନ୍ୟତା ରଖିବାକୁ ଚେତାବନୀ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଶରୀରରେ ଔଷଧର ବିଷ ଭରି ଶୋଧନର ମାର୍ଗକୁ ବନ୍ଦ ନ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏ ଚିକିତ୍ସା ଡାକ୍ତରୀ ଚିକିତ୍ସା ଭଳି ବ୍ୟୟବହୁଳ ଚିକିତ୍ସା, ମନ ମୋହିଲା ଭଳି ବାହ୍ୟ ଚାକଚକ୍ୟ ବୃଥା ଆଡ଼ମ୍ବରକୁ ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ ।

ନିଜକୁ ସଂଶୋଧନ କରିବାଠାରୁ ବଡ଼ ଚିକିତ୍ସା ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ଏହାର ଅନ୍ୟ ନାମ ଆକାଶ ଚିକିତ୍ସା ।

ବିଚାର ସଂସ୍କାର ବା ବିଚାର ପରିବର୍ତ୍ତନ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀକୁ ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ କେବଳ ଦେହର ଚିକିତ୍ସା କରିଥାନ୍ତି କିନ୍ତୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଦେହ ସହିତ ମନର ଚିକିତ୍ସା କରିଥାଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କୁ ଯେମିତି ଖାଦ୍ୟ ସଂଶୋଧନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ସେମିତି ବିଚାର ସଂଶୋଧନ ବା ବିଚାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । କାରଣ ଆକାଶ ଚିକିତ୍ସା ସହିତ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସାର ଘନିଷ୍ଠ ସଂପର୍କ ରହିଛି । ଗୋଟିଏ ବଗିଚାରେ ଥିବା ଆମ୍ବ, ଜାମ୍ବୁ, ତେନ୍ତୁଳି, ଆଖୁ ପ୍ରଭୃତି ବୃକ୍ଷ ଯେମିତି ନିଜନିଜର ସ୍ୱଭାବ ଅନୁସାରେ ମାଟିରୁ ରସ ଏବଂ ଆକାଶ (ଉପର)ରୁ ଗୁଣ, ଖଟା, ମିଠା, ପିତା ଆଦି ସଂଗ୍ରହ କରିଥାନ୍ତି, ସେମିତି ଯଦି ଜଣେ ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟରୁ ଉଚିତ ରସ ପାଇ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ମନରେ ଉଚିତ ବିଚାରକୁ ସ୍ଥାନ ଦିଏ, ତେବେ ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଉନ୍ନତ କରିବ । ଏ ଚିକିତ୍ସାରେ ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କାରର ଯେମିତି ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ବିଚାର ସଂସ୍କାରର ମଧ୍ୟ ସେମିତି ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଆକାଶ ଯେମିତି ବିଚାର ଏବଂ ଭାବନାର ଏକ ବିଶାଳ ଭଣ୍ଡାର ସେମିତି ଏ ମନ ମଧ୍ୟ ବିଚାର ଭାବନାର ଏକ ବିଶାଳ ଭଣ୍ଡାର । ସିଦ୍ଧସାଧକଗଣ କହନ୍ତି—"ଏହି ବିଚାର ଭାବନା ହେଉଛି ଜଗତର ମୂଳ ଏବଂ ବିଶ୍ୱବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡର ସଞ୍ଚାଳକ । ଜଣେ ସୁଖୀ ହେବ କି ଦୁଃଖୀ ହେବ, ରୋଗୀ ହେବ କି ନିରୋଗ ହେବ, ସବୁ ତା' ବିଚାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି— "ରୋଗର ଯେତେ କାରଣ ରହିଛି ତା' ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କାରଣ ହେଉଛି ମନ୍ଦ ବିଚାର (କୃତ୍ରିମ ଆହାର ବିହାର) ଏବଂ କୁଚିନ୍ତା । ଏସବୁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଅସାଧାରଣ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପରେ ରୋଗ ରୂପରେ ଆତ୍ମପ୍ରକାଶ କରେ ।"

ଆପଣ ଯଦି ସୁଖୀ, ସମୃଦ୍ଧ ଏବଂ ନୀରୋଗ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ତେବେ ଅନ୍ୟ ଚାରି ମହାଭୂତ ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱରୁ ସମୁଚିତ ଲାଭ ପାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ବିଚାରଧାରାକୁ ସେଥିସହିତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖାଅଛି—"ମନ ଏବ ମନୁଷ୍ୟାଣାଂ କାରଣଂ ବନ୍ଧମୋକ୍ଷୟୋ ।" ମନୁଷ୍ୟର ମନ ହେଉଛି ତାର ବନ୍ଧନ ଏବଂ ମୁକ୍ତିର କାରଣ, ତାର ରୋଗ ଏବଂ ନିରୋଗ ରହିବାର କାରଣ । ଆମକୁ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ରୋଗ ହୁଏ ଆମେ ଭାବୁ ସେ ରୋଗ ଦେହରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି । ଦେହ ଭିତରୁ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଛି ସତ, କିନ୍ତୁ ତାର ପ୍ରଧାନ

କାରଣ ମନ । ଦେହରୁ ଯେତିକି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇ ନଥାଏ ମନରୁ ସେତିକି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଶତକଡ଼ା ୯୯ ଭାଗ ରୋଗ ମନରୁ ସଂଜାତ ।

ଏସବୁ ରୋଗ, ଅନୁଚିତ କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ମୋହ ତଥା ଭୟ, ଈର୍ଷା, ଘୃଣା, ନିରାଶା, ଅବିଶ୍ୱାସ, ଦୂଷିତ ଅନ୍ତଃକରଣ, ବିକୃତମନ ଏବଂ ଅଶୁଭ ଭାବନାରୁ ଜନ୍ମ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ବିକାର ସୃଷ୍ଟି ହୋଇ ଶରୀରର ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ରିୟାକୁ ମନ୍ଥର କରିଦିଏ । ଧମନୀଗୁଡ଼ିକ ନିଜର କାମ କରିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । ଦେହରେ ଭୟଙ୍କର ବିଷ ଉତ୍ତାପ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ତାହା ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ ରୂପେ ଦେହରେ ସଞ୍ଚିତ ହୋଇ ନାନା ଉପଦ୍ରବ ରୂପେ ଦେଖାଦିଏ ।

ଏହିସବୁ କାରଣରୁ ପୂର୍ବେ ମୁନିଋଷିଗଣ ଏବଂ ଏବର ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ୍‌ଗଣ ଶରୀରର ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସମ୍ଭବତଃ ସେମାନେ କହିଥାନ୍ତି—"ସବୁ ରୋଗ ଭଲ ହେବ ହେଲେ ରୋଗୀ ଭଲ ହେବେ ନାହିଁ ।"

ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୁଏ—ବାହାରର ଅଣ୍ଡା, ପାଣି, ପବନ, ଖରା, ବର୍ଷା, ଶୀତ, କାକର । ଜୀବାଣୁ ଏହିସବୁ କୌଣସି ରୋଗର କାରଣ ନୁହେଁ । କାରଣ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତିଛଡ଼ା ହୋଇ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ବିହାର କରୁଥିବା ବିକାରଗ୍ରସ୍ତ ମନ, ଶରୀର ଏବଂ ଅଶୁଭ ଭାବନା । ତେଣୁ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଔଷଧ ସେବନ ବେକାର୍ମ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ କିଛି ନୁହେଁ ।

ଏଥିପାଇଁ ବିଚାରରେ ସଂସ୍କାର ଆଣିବା ଉଚିତ । ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ବିଚାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ କେତୋଟି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ତାକୁ ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

୧ । କୃତ୍ରିମ ଆହାର ବିହାର, କୃତ୍ରିମ ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା, କୃତ୍ରିମ ଔଷଧଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ବିହାର, ଆଚାର ବିଚାର ଏବଂ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଆପଣେଇ ନିଅନ୍ତୁ । ନିଜର ଜୀବନୀଶକ୍ତି ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପଞ୍ଚମହାଭୂତର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । ସର୍ବଦା ପ୍ରକୃତି କୋଳରେ ପ୍ରକୃତି ସହିତ ରହନ୍ତୁ ଏବଂ ଈଶ୍ୱର ପ୍ରଦତ୍ତ ଜୀବନର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

୨ । ଖାଦ୍ୟର ପୌଷ୍ଟିକତା, ଭିଟାମିନ୍, ତାପମାନ ବା କାଲୋରି ଥିଓରି ମନୁଷ୍ୟ ଦେହ ପ୍ରତି ଠିକ୍ ଖଟେ ନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏହିସବୁ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ସବୁକୁ ମନରୁ ଦୂର କରନ୍ତୁ । ପୌଷ୍ଟିକ ଏବଂ କ୍ୟାଲୋରିଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ନାମରେ ଅଭକ୍ଷ ମାଂସ ଅଣ୍ଡା ପ୍ରଭୃତି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । କୃତ୍ରିମ ମିଠା (ଚିନି), କୃତ୍ରିମ ଲୁଣ ପ୍ରଭୃତି ସର୍ବଦା ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ । ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ତା ହୋଇପାରେ କିନ୍ତୁ ସେଥିରେ ଆବଶ୍ୟକ

ମୁତାବକ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଅଛି, ତାହା ସହଜରେ ହଜମ ହୁଏ । ଦେହକୁ ଦରକାର ମୁତାବକ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ, ବଳକା ଅଂଶ ମଳ ରୂପେ ସହଜରେ ବାହାରି ଯାଏ । ତେଣୁ ସେହିଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ପୌଷ୍ଟିକ ଏବଂ ପବିତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ । ସେ ଖାଦ୍ୟ ପଛରେ ଆପଣଙ୍କର ନ୍ୟାୟାନୁକୂଳ ଉପାର୍ଜନ ଏବଂ ସଦ୍‌ଭାବନାର ସମାବେଶ ମଧ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ନୀତି-ପ୍ରଚଳନ ହେଲେ, ପୃଥିବୀରେ ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ସହଜରେ ହୋଇ ପାରିବ । ସବୁଲୋକ ପେଟପୂରା ଖାଇବାକୁ ପାଇବେ । ଅନ୍ୟାୟ, ଅନୀତି, ରୋଗ, ବ୍ୟାଧି ସବୁଦିନ ପାଇଁ ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରୁ ବିଦାୟ ନେଇଯିବ । ବସ୍ତ୍ର ସୂତାର ହେଲେ, ସଚ୍ଛିଦ୍ର ହେଲେ ଏବଂ ସ୍ୱଳ୍ପ ହେଲେ ତା' ଦ୍ୱାରା କେବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି ହେବନି, ସବୁ ଲୋକଙ୍କୁ ବସ୍ତ୍ର ଯୋଗାଇବା ମଧ୍ୟ ସହଜ ହେବ ।

(୩) ଅଚ୍ଛୁଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ଦାମୀ ଖାଦ୍ୟ, ଦାମୀ ଔଷଧ, ଦାମୀ ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ନରଖି କେବଳ କେତୋଟି ଛୋଟମୋଟ କଥା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ । ତାହା ହେଉଛି, ପରିପାକ ଯନ୍ତ୍ର ଠିକ୍ ଚାଲୁଛି କି ନାହିଁ ? ଦିନର ଖଟଣୀ ପରେ ରାତିରେ ଭଲ ନିଦ୍ରା ହେଉଛି କି ନାହିଁ ? ଶରୀର ପାଇଁ ଯେତିକି ଜଳର ଆବଶ୍ୟକ ସେତିକି ଜଳ ଶରୀର ଠିକ୍‌ରୂପେ ପାଉଛି କି ନାହିଁ ? ଏତେ କାମ ଭିତରେ ଆପଣ ଦୈନିକ ମନଖୋଲି ହସି ପାରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ? ଆପଣଙ୍କର ମଳ ବିସର୍ଜନ ପ୍ରଣାଳୀ ଠିକ୍‌ରୂପେ କାମ କରୁଛି କି ନାହିଁ ? ମନେରଖନ୍ତୁ, ସବୁ ଠିକ୍ ଥାଇ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ହେବ, ତାହା ସବୁରୋଗ ପାଇଁ ବାଟ ପରିଷ୍କାର କରିଦେବ । ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କ୍ଷୁଧାଠାରୁ ସବୁବେଳେ କମ୍ ଖାଆନ୍ତୁ । ଅନ୍ତତଃ ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ଉପବାସ କରନ୍ତୁ । ଏହିପରି ପ୍ରାକୃତିକ ନିୟମକୁ ଅନୁସରଣ କଲେ ସମସ୍ତ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ଏଡ଼ାଇବାକୁ ଗଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ମୂଳୋତ୍ପାଟନ ହୁଏ ।

(୪) ଆୟୁ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ 'ମନ' ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ତେଣୁ ମନକୁ ସଦାସର୍ବଦା ପ୍ରସନ୍ନ, ନିର୍ଦ୍ଦୋଷ ଏବଂ ନିର୍ବିକାର କରନ୍ତୁ । ଅନାବଶ୍ୟକ ଚିନ୍ତା, ଶୋକ, ଈର୍ଷା, କ୍ଷୋଭ, ଅଶାନ୍ତି, ଅସ୍ତବ୍ୟସ୍ତତା, ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା, ବ୍ୟାକୁଳତା, କିଂକର୍ତ୍ତବ୍ୟବିମୂଢ଼ତା, ଏମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରଧାନ ଶତ୍ରୁ ଜାଣି ଏମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଦୁଇଦିନ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ଯେତିକି କ୍ଷତି ହୁଏ, ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ କ୍ଷତି ଗୋଟିଏ ଦିନର ଚିନ୍ତା, ଶୋକାତୁରଭାବ ତଥା ବ୍ୟାକୁଳତା ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କାହାରି ସହିତ କେବେ ଛନ୍ଦ, କପଟ, ବିଶ୍ୱାସଘାତକତା ବା ନିଷ୍ଠୁର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯେତେ ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆଉନା କାହିଁକି, ଯେତେ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ଆଗରେ ଆସି ପଡ଼ୁ, ଯେତେ ବଡ଼ ବିପତ୍ତି ଆସୁନା କାହିଁକି, ମନ ଉପରେ ଏ ସବୁର ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ

ନାହିଁ । ସର୍ବଦା ନିଜର ସୁଖଦ ଘଟଣାବଳୀର ଆନନ୍ଦରେ ମଗ୍ନ ରୁହନ୍ତୁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏମିତି କିଛି କାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେଉଁସବୁ ଘଟଣା ଭବିଷ୍ୟତରେ ଆପଣଙ୍କର ସୁଖଶାନ୍ତିକୁ ଲୁଟିନେବ ।

ଏହାର ବିପରୀତରେ ଚିଡ଼ଚିଡ଼ାପ୍ରିୟ, ଈର୍ଷାଳୁ, ପରଶ୍ରୀକାତରତା, ଅସନ୍ତୋଷ, ଆଗତ ଦୁଃଖ ଓ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ହେଲେ, ଅନ୍ୟ ଉପରେ ସର୍ବଦା ଦୋଷାରୋପ କଲେ, ସଙ୍କୀର୍ଣ୍ଣ ମନୋବୃତ୍ତି ନେଇ ବଞ୍ଚିଲେ, ସେଇ ଦୂଷିତ ମନୋଭାବ କାରଣରୁ ରକ୍ତରେ ବିଷ ଏବଂ ଉତ୍ତାପ ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବ । ଦେହରେ ଲାଗିବ ନାହିଁ । ତଦ୍ଦ୍ୱାରା ମନୋବିକାର ଅଗ୍ନିରେ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ଷୟ ହେବ । ଶେଷରେ ତାହା ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁର୍ବଳତା, ବ୍ୟାଧି ଏବଂ ଅକାଳ ମୃତ୍ୟୁକୁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଆଣିବ ।

(୫) ପରିଶ୍ରମ ବିନା ପ୍ରସନ୍ନତା ମିଳେନାହିଁ କି ପ୍ରସନ୍ନତା ବିନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ମିଳେ ନାହିଁ । ପରିଶ୍ରମୀର ଝାଳଦେଇ ଶରୀରରୁ ସବୁ ରୋଗ ବାହାରି ଯାଆନ୍ତି । ତେଣୁ ଦୈନିକ ଉଚିତ ପରିଶ୍ରମକରି ସ୍ୱ-ଉପାର୍ଜିତ ଅର୍ଥରେ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଶିଖନ୍ତୁ । ଛଳ, କପଟ, ମିଥ୍ୟା, ଧୂର୍ତ୍ତତା, ଦ୍ୱେଷ, ଦୁରାଗ୍ରହ, ଅହଂକାର, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ ଦ୍ୱାରା ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଧନ ସଂପତ୍ତି ନିଜ ପାଖରେ ଠୁଳକରି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅଦରକାରୀ ଆସବାବପତ୍ରରେ ଘରକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣକରି ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ କି ଅଶାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦୈନିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଯେତିକି ବସ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କର ଦରକାର ସେତିକି ବସ୍ତୁ କେବଳ ରଖନ୍ତୁ । ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ଏହି ନିୟମ ଯଦି ଆପଣ ପାଳନ କରିବେ ଏ ଜଗତରେ ଆପଣଙ୍କର ରହିବା ପାଇଁ ଜାଗା, ଚଳିବା ପାଇଁ ଧନର ଅଭାବ ହେବନାହିଁ । ଆପଣେ ସୁଖରେ ତଥା ଶାନ୍ତିରେ ରହିବେ । ହସଖୁସି ବାଣ୍ଟିଲେ ମଧ୍ୟ ସରିବ ନାହିଁ ।

(୬) ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି, ଏ ଦୁନିଆରେ ଯେତେ ରସାୟନ ଅର୍ଥାତ୍ ଟନିକ୍ ଅଛି, ସେଥିମଧ୍ୟରୁ 'ହସ' ହେଉଛି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ରସାୟନ । ମୁଖମଣ୍ଡଳର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ହସ ହେଉଛି ସବୁଠୁ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ, ମନୋରଞ୍ଜନ ପାଇଁ ପେଟେଣ୍ଟ ମେଡ଼ିସିନ୍ । ଆପଣ ଯଦି ଥରେ ମନଖୋଲି ହସି ପାରିବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଉ କୌଣସି ରୋଗ ହେବନି । ସେଥିପାଇଁ ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖନ୍ତି—"ଦୈନିକ ଏକ ଘଣ୍ଟା ହସିବା ଏକ ଲିଟର କ୍ଷୀର ବା ୧୦୦ ଗ୍ରାମ ଘିଅ ଖାଇବାଠାରୁ ଅଧିକ ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ଅଟେ । ଖୁସି ରହୁଥିବାଲୋକ, ହର୍ଷମୁଖ ରହୁଥିବାଲୋକ ପ୍ରସନ୍ନଚିତ୍ତ, ହସି ହସି ମଧୁର କଥା କହୁଥିବାଲୋକ ରୋମ ରୋମରେ ଉଲ୍ଲାସ ଏବଂ ଆଖିରେ ଆଲୋକ ଧାରଣକରି ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ରହେ । ନିଃସନ୍ଦେହରେ ପ୍ରସନ୍ନତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ପ୍ରସନ୍ନତା କାରଣରୁ ଲୋକେ ସୁସ୍ଥ ରହନ୍ତି । ତେଣୁ ଦୈନିକ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ମନଖୋଲି ହସନ୍ତୁ,

ସେ ହୃଦ କୃତ୍ରିମ ହୃଦ ନ ହୋଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୃଦ ହେଉ । କେବଳ ହସନ୍ତୁ ନାହିଁ, ପରର ସୁଖ ଦୁଃଖରେ ଭାଗୀ ହୋଇ ଶ୍ରମଦେଇ ସେବା ଦେଇ ଜୀବନକୁ ସୁନ୍ଦର କରି ଏ ଧରା ଉପବନକୁ ମଧ୍ୟ ଫୁଲପରି ହସାନ୍ତୁ । ତା' ବିନା ପ୍ରକୃତିକ ସୁଖ ଆନନ୍ଦ ପାଇବେ କେଉଁଠୁ ?

(୭) ଶେଷ କଥା—ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରେମପୂର୍ବକ ସଦ୍‌ଭାବନା, ଆତ୍ମୀୟତା, ପ୍ରିୟତା ଏବଂ ଉଦାରତା ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖନ୍ତୁ । ଈଶ୍ୱର ଭଜନ, ଶାନ୍ତ ସଂଯତ ଓ ସାତ୍ତ୍ୱିକ ଜୀବନ ବିନା ବାସ୍ତବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆସେନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଉପରେ ସଦା ବିଶ୍ୱାସ ରଖିବା ଉଚିତ ଏବଂ ନିଶ୍ଚିନ୍ତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପରମାତ୍ମାଙ୍କ କୋଳରେ ଆମର ଜୀବନ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିଛି । ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସ ରଖିଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଭୟ ଏବଂ ସନ୍ଦେହରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଗାନ୍ଧିଜୀ କହୁଥିଲେ 'ମୋ ଉପରେ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ କୃପା ଅଛି' ଏଇ ଭରସା ରଖ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସତ୍ତା ଅନୁଭବ କରିବେ, ସଂସାର ସଂଗ୍ରାମରେ ଯୁଦ୍ଧ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ରାମନାମ ନେଇ ଯୁଦ୍ଧ କଲେ କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରିବ ନାହିଁ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଔଷଧ ହେଉଛି ରାମନାମ । ଯେକୌଣସି ରୋଗ ହେଉନା କାହିଁକି ମନୁଷ୍ୟ ଯଦି ହୃଦୟରେ ରାମନାମ ନେବ କି ଗାୟତ୍ରୀ ମନ୍ତ୍ର ଜପ କରିବ ସେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭକରିବ ।

---

* ବଡ଼ଖିଆଠାରୁ ଚନଖିଆ ଖରାପ
ଲୁଣଖିଆ ଘରେ ରୋଗୀ ତା'ର ଉନପୁରୁଷ ।

* କ୍ଷୁଧାହୀନ ଭୋଜନ ବିଷ ସଙ୍ଗେ ସମାନ ।

* ନଜ ଖାଦ୍ୟହିଁ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଔଷଧ
ତା'ବାହାରେ ଆଉ ସକଳ ବିଷ ।

ଶୁଭଚିନ୍ତନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଶୁଭ ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ମଧ୍ୟରେ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଏହି ଶୁଭଚିନ୍ତନ ଅଭାବରେ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ବିକାର (ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁ) ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ମନୁଷ୍ୟ ନିର୍ବିକାର ରହିପାରେ ନାହିଁ । କୌଣସି ଚିନ୍ତା ଯଦି ସ୍ନେହ, ପ୍ରେମ, ପରୋପକାର, ଉଦାରତା ଆଦି ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ହୁଏ ସେଥିରେ କିଛି ଭାବିବାର ନାହିଁ । ଏହା ଅନେକ ରୋଗକୁ ଦୂରକରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରାଇ ଆଣିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ବିପରୀତରେ ଏହି ଚିନ୍ତା ଯଦି କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ, ପରର ଅନିଷ୍ଟ, ହିଂସା, ସନ୍ଦେହ ଏବଂ ଭୟର ଚିନ୍ତା ହୁଏ, ସେ ଚିନ୍ତା ଶରୀରକୁ ଶକ୍ତିହୀନ କରିଦେବା ସହିତ ଆମର ରୋଗପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତିକୁ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ନେବା ସମୟରେ ସକାରାତ୍ମକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିନ୍ତାକରି ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଠିକ୍ ରାସ୍ତାରେ ନେବା ଉଚିତ । ଏ ଦୁହିଁଙ୍କର ସମ୍ପର୍କ ଏତେ ନିବିଡ଼ ଯେ ଉଭୟଙ୍କର ସୁସ୍ଥତା ବିନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ସର୍ବଦା ନିଜ ସହିତ ଜଗତର ମଙ୍ଗଳ କାମନା କରିବା ବିଧେୟ । ଏହା ହିଁ ଶୁଭଚିନ୍ତନ ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖାଅଛି—'ସଂସାରରେ ଶରୀରକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ବା ବିକାରମୁକ୍ତ କରିବା ସହଜ; ମାତ୍ର ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । କିଭଳି ମନକୁ ଏମିତି ଆୟତ୍ତକୁ ଅଣାଯାଇ ପାରିବ ସେଥିପାଇଁ ଆକାଶ ଚିକିତ୍ସାରେ ଯୋଗ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧ୍ୟାନ, ଧାରଣା ଆଦିର ଅବତାରଣା କରାଯାଇଛି । ତା' ଦ୍ୱାରା ମନ କେବଳ ଆୟତ୍ତକୁ ଆସେନି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ନିଜର ଆହାର, ବିହାର, ଶ୍ରମ, ବିଶ୍ରାମ, ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ ସବୁ କଥା ସହିତ ଭାବନା ଏବଂ ବିଚାରକୁ ଯୋଡ଼ିବା ହିଁ ହେଉଛି ଯୋଗ । ସମଗ୍ର ଜୀବନ ହିଁ ଏହିଭଳି ଯୋଗ । ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟ ଯୋଗ ।

ଏହିଭଳି ଭାବେ ଆକାଶ ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା ନୁହେଁ, ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିକିତ୍ସା, ଏକ ସାମ୍ୟବାଦ ଚିକିତ୍ସା । ବାଳ, ବୃଦ୍ଧ, ଧନୀ-ଗରିବ, ସ୍ତ୍ରୀ-ପୁରୁଷ, ପଣ୍ଡିତ-ମୂର୍ଖ, ବ୍ରାହ୍ମଣ-ଚଣ୍ଡାଳ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସେ ପ୍ରକୃତିର ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ଈଶ୍ୱରଙ୍କର ସେବକ ହେବାକୁ ଶିକ୍ଷା ଦିଏ । ମନ୍ଦିର, ମସ୍‌ଜିଦ୍, ଗୀର୍ଜା, ଗୁରୁଦ୍ୱାର ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ପ୍ରଭେଦ ଦେଖେନାହିଁ । ଆଲ୍ଲା, ଈଶ୍ୱର, ରାମ, ରହିମ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ଏବଂ ଅଭିନ୍ନ ମଣେ । ନରକୁ ନାରାୟଣ ଏବଂ ଧରାକୁ ସ୍ୱର୍ଗ କରିବା ଏ ଚିକିତ୍ସାର ସର୍ବଶେଷ ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ଯୌଗିକ ଆସନ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ମନକୁ ସାଧ କରିବାର ଅନ୍ୟ ନାମ 'ଯୋଗ' । ମନକୁ ଆୟତ୍ତ କରିବା ସହିତ ଏଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଆସନ କରାଯାଇଥିବାରୁ ଏହାକୁ 'ଯୌଗିକ ଆସନ' କୁହାଯାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ପାଇଁ ଯୋଗାସନ ଏକ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା । ଆଜିର କୃତ୍ରିମ ଆହାର-ବିହାରପ୍ରିୟ ମନୁଷ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ 'ଭୋଗ' ଦ୍ୱାରା ରୋଗକୁ ସ୍ୱୟଂ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରି ଆଣିଥାଏ । ଭୋଗରୁ ରୋଗ ଏବଂ ରୋଗରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ବା ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ ଏହି ଯୋଗ ବା ଉତ୍ତମ ଭାବନା ସଂଯୁକ୍ତ ଯୋଗାସନ ।

ସାଧାରଣ ଶ୍ରମ ବ୍ୟାୟାମ, ମାଂସପେଶୀକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କଲାବେଳେ ବୈଜ୍ଞାନିକ କୌଶଳରେ କରାଯାଉଥିବା ଏହି ଯୌଗିକ ବ୍ୟାୟାମ ଶରୀରକୁ ସୁସ୍ଥ, ବଳବାନ ଏବଂ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ କରେ । ଆମ ଦେହରେ ଥିବା ସୂର୍ଯ୍ୟ ଚକ୍ର, ମଣିପୁର ଚକ୍ର ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଚକ୍ର ଏବଂ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି (thyroid gland) ତତ୍‌ସଂଲଗ୍ନ କ୍ଷୁଦ୍ର ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ଓ ପୋଷଣିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଅଧିକରୁ ଅଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ଏବଂ ସତେଜ ହୁଅନ୍ତି । ଯାହା ଫଳରେ ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଆମଠାରୁ ଦୂରରେ ରହେ । ଯୋଗାସନରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ଲାଭ ମିଳେ । ଏଥିରେ କମ୍ ଶକ୍ତି ବ୍ୟୟ କରି ଅଧିକ ଲାଭ ଉପାର୍ଜନ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଶ୍ରମ ବା ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ସମୟ ନ ଥାଏ, ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ପାଇଁ ଶ୍ରମ କରିବାର ଶକ୍ତି ନ ଥାଏ, ସେମାନେ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ନିଜ ଲାଗି ଯେଉଁ ଆସନଟି ନିହାତି ଦରକାର ସେହି ଆସନଟି କଲେ ଶ୍ରମର ଲାଭ ସହିତ ଆରୋଗ୍ୟର ଲାଭ ମଧ୍ୟ କରିଦେବେ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଦେହରେ ଔଷଧ ଚଳେନା, ପାଣି ପବନ ଚଳେନା, ସେମାନେ ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଅତି ସହଜରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିପାରିବେ । ଏହା ଔଷଧ ନୁହେଁ ଯେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦେହରେ ସିଦ୍ଧ ।

ଆସନ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇପ୍ରକାର । ସେଥିରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଧ୍ୟାନାସନ ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାସନ । ଏଠାରେ କେତୋଟି ଦରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାସନ ସମ୍ପର୍କରେ କେବଳ ଆଲୋଚନା କରାଯାଉଛି । ଏନିମା, ଉପବାସ, ଖାଦ୍ୟ ସଂଶୋଧନ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ଯଦି ଏହି ଆସନର ସହାୟତା ନିଏ, ସେ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କରିବ ।

କେଉଁ ରୋଗୀମାନେ କେଉଁ ଆସନ କରିବେ ?

ପାଚକ ସଂସ୍ଥାନ :

ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ—ଧନୁରାସନ, ମୟୂରାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ।

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ—ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ଶଲଭାସନ, ଧନୁରାସନ, ମୟୂରାସନ ।

ପେଟରେ ବାୟୁ ବିକାର- ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ଶଲଭାସନ, ଧନୁରାସନ ।

ଲିଭର ଏବଂ ପ୍ଲୀହା ବୃଦ୍ଧି—ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ମତ୍ସ୍ୟାସନ, ହଳାସନ ।

ପଥ୍ୟ—ଚୋକଡ଼ ମିଶା ଗହମ ରୁଟି, ଦଲିଆ, ସବୁଜ ପରିବା, ରୁଟି, ଗଜାମୁଗ, ଡାଲି, ଦହି, ଘୋଲଦହି, ଲେମ୍ବୁ, କଦଳୀ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ପାନମହୁରି, ଧନିଆ, ଅଦା ।

ଅପଥ୍ୟ—ହରଡ଼, ବିରି, ଚଣା, ଖଟା, ଚିନି, ତେଲ ବା ଘିଅଭଜା ପଦାର୍ଥ, ଲଙ୍କାମରିଚ, ମସଲା, ମୂଳା, ପଣସ ଇତ୍ୟାଦି ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ସଂସ୍ଥାନ

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ—ଶବାସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ।

ଅନିଦ୍ରା—ଶବାସନ, ପଦ୍ମାସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ ।

ମାନସିକ ବିକ୍ଷେପ—ଶବାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ଶୀର୍ଷାସନ ଏବଂ ପ୍ରାଣାୟାମ ।

ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ – ସୁଖପୂର୍ବକ ପ୍ରାଣାୟାମ, ହଳାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ।

ପଥ୍ୟ—ଦହି, ଦୁଧ, ଯଅ, ଗହମ, ମୁଗଡାଲି, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ପୋଟଳ, କାଜୁ, ଆଖରୋଟ୍, ପିଜୁଳି ।

ଅପଥ୍ୟ—ପିତ୍ତକାରକ ଉଷ୍ଣବସ୍ତୁ, ତେଲ ବା ଘିଅରେ ଛଣା ପଦାର୍ଥ, ଅମ୍ଳ ଜନିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ, ରାତିଜାଗରଣ, ଅଧିକ ଚିନ୍ତା, ସକାଳେ ସୂର୍ଯ୍ୟୋଦୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇବା, ଅତିଭୋଜନ, ଆମିଷ ଦ୍ରବ୍ୟ ।

ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟ ମୂତ୍ରବାହୀ ସଂସ୍ଥାନ :

ଧାତୁ ଦୌର୍ବଲ୍ୟ— } ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ।
ଧାତୁ ଦୋଷ —

ମାସିକ ଧର୍ମ ବିକାର—ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ଓ ଉଡ୍ଡୀୟାନ ବନ୍ଧ ।

ମଧୁମେହ—ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ମୟୂରାସନ ।

ମୂତ୍ରାଶୟ ରୋଗ—ରେଚକ, ପୁରକ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ନାଡ଼ିଶୋଧନ ଓ ଶବାସନ ।

ବୃକ୍କ ଯନ୍ତ୍ରଣା—ସୁଖପୂର୍ବକ ପ୍ରାଣାୟାମ, ନାଡ଼ିଶୋଧନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ଧନୁରାସନ ଓ ଶବାସନ ।

ନପୁଂସକତା—ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧନୁରାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ଓ ଶବାସନ ।

ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱ—ସୁଖପୂର୍ବକ ନାଡ଼ିଶୋଧନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ଧନୁରାସନ ଓ ଶବାସନ ।

ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ—ପ୍ରାଣାୟାମ, ସୁପ୍ତବଜ୍ରାସନ, ମୟୂରାସନ ଓ ଶବାସନ ।

ପଥ୍ୟ—ଷ୍ଟେକଡ଼ମିଶା ଗହମ ରୁଟି, ଗଜାଗହମର ଜୁସ୍, ସବୁଜ ପରିବା, ପାଚିଲା କଦଳୀ, ପାଳଙ୍ଗ, ମେଥିଶାଗ, ମେଥି, ବନ୍ଧାକୋବି, ପୁରୁଣିଶାଗ, କଲରା, ଗାଈଦୁଧ, ଦହି, ଆଙ୍ଗୁର, ଖଜୁରି, ଗଜାମୁଗ, କାକୁଡ଼ି ।

ଅପଥ୍ୟ—ଉଷ୍ଣ ପଦାର୍ଥ, ଅଧିକ ଚିନି, ଲଙ୍କା, ମସଲା, ଖଟା, କୃତ୍ରିମ ଲୁଣ, ଘିଅ, କଫି, ଗଞ୍ଜେଇ, ଭାଙ୍ଗ, ସିଗାରେଟ, ଆଲକୋହଲ ପ୍ରଭୃତି ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ, ରାତିରେ ବିଳମ୍ବରେ ଶୋଇବା, ମଳମୂତ୍ରର ବେଗ ଧାରଣ କରିବା ।

ରକ୍ତଶୋଧନ ସଂସ୍ଥାନ :

ଚର୍ମରୋଗ—ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାର ।

ରକ୍ତହୀନତା—ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଶବାସନ ।

ହୃଦରୋଗ—ନାଡ଼ିଶୋଧନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଶବାସନ ।

ପଥ୍ୟ—ଚକପେଷା ଗଜାଗହମର ରୁଟି, ଗାଈଘିଅ, ଦୁଧ, ଗଜାମୁଗ, ଲାଉ, କଲରା, ପୋଟଳ, ଜାମୁ, ଚରେଇତା, କଦଳୀ, ଗଜାଗହମର ଜୁସ ସହିତ ମହୁ ।

ଅପଥ୍ୟ—କଳପେଷା ଅଟା, କଳପେଷା ପାଲିସ୍ ଚାଉଳ, କୃତ୍ରିମ ମିଠା ଏବଂ ଲବଣ, ମୂଳା, ଅଦା, ରସୁଣ, ଲଙ୍କାମରିଚ ।

ଶ୍ୱାସ ସଂସ୍ଥାନ :

ସର୍ଦ୍ଦି, ଥଣ୍ଡା, କାଶ—ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଶବାସନ, ସୁଖପୂର୍ବକ ପ୍ରାଣାୟାମ ଓ ନେତି ।

ଶ୍ୱାସ—ଉଡ୍ଡିୟାନ ପ୍ରାଣାୟାମ, ସୂର୍ଯ୍ୟ ନମସ୍କାରାସନ, ସର୍ବାଙ୍ଗାସନ, ଶବାସନ ଓ ପ୍ରାଣାୟାମ ।

ପଥ୍ୟ—ଗହମ, ଗଜାଶସ୍ୟ, ସବୁଜ ପରିବା, କଦଳୀ, ତୁଳସୀ, ଜାମୁ, ବାଇଗଣ, ମେଥି, ଅଦା, ମହୁ ଏବଂ କ୍ଷୁଧାଠୁଁ କମ୍ ଭୋଜନ ।

ଅପଥ୍ୟ—ଭାତ, ଦହି, ଖଟା, ଆଙ୍ଗୁର, ତେଲ ବା ଘିଅଥିବା ପଦାର୍ଥ, ଧୂଳି, ଧୂଆଁ, ଅଧିକ ଚିନ୍ତା, ଅଧିକ ଶ୍ରମ, ରାତି ଭୋଜନ ଏବଂ ରାତି ଜାଗରଣ, ଦିନରେ ଅଧିକ ଶୟନ, ଅଧିକ ଭୋଜନ ।

ବାତ ନାଡ଼ି ସଂସ୍ଥାନ :

ଗଣ୍ଠି ବାତ—ଧନୁରାସନ ।

କଟି ସ୍ନାୟୁ ଶୂଳ—ବୀରାସନ ବା ବଜ୍ରାସନ, ଶଳଭାସନ, ଧନୁରାସନ ।

କମର ବ୍ୟଥା—ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ପଦ୍ମାସନ, ଶବାସନ ।

ମେରୁଦଣ୍ଡ ଚକର ସ୍ଥାନ ଚ୍ୟୁତ—ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ପଦ୍ମାସନ ।

ଗଣ୍ଠି ଜ୍ୱାଳା—ନାଡ଼ିଶୋଧନ, ପ୍ରାଣାୟାମ, ଧନୁରାସନ, ଶବାସନ ।

ପକ୍ଷାଘାତ—ସୁଖପୂର୍ବକ ପ୍ରାଣାୟାମ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ, ଧନୁରାସନ, ଶବାସନ ପରେ ଭ୍ରାମରୀ ପ୍ରାଣାୟାମ ।

ପେଟରେ ବାୟୁ ବିକାର—ମୂଳାଧାର ଶୋଧନ ।

ପଥ୍ୟ—ଦୁଗ୍ଧ, ଗହମ, ମୁଗ, ହରଡ଼, ସବୁଜ ପନିପରିବା, ହଳଦୀ, ପିଜୁଳି, କିସ୍‌ମିସ୍, ଖଜୁରୀ, ଶୀତଋତୁରେ ଗରମପାଣିରେ ସ୍ନାନ, ତେଲ ମର୍ଦ୍ଦନ, ଭ୍ରମଣ, ହାଲ୍‌କା ବ୍ୟାୟାମ ।

ଅପଥ୍ୟ—ବରି, ବାଇଗଣ, କଖାରୁ, ଖଟା ଦହି, ତେଲଥିବା ପଦାର୍ଥ, ଘିଅ, ଶୀତଳ ଜଳରେ ସ୍ନାନ, ରାତି ଜାଗରଣ, ଶୀତ ଏବଂ ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ଦିବାଶୟନ ।

ଏହି ଆସନଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ପୁରୁଷମାନେ ନୁହନ୍ତି ବାଳିକା ତଥା ମହିଳାମାନେ ମଧ୍ୟ କରିପାରିବେ । ଯଦି ପ୍ରାତଃକାଳରେ ଆସନ କରୁଅଛ ପ୍ରାତଃଭୋଜନ ପୂର୍ବରୁ ଆସନ କରିନେବା ଉଚିତ । ଯୋଗାସନ ପରେ ପରେ ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନ ନ କଲେ ଅନ୍ୟୂନ ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ରସାହାର କିମ୍ବା କ୍ଷୀର, ଦହି, ଲେମ୍ବୁ, ମହୁ ସହିତ ନିଆଯାଇପାରେ । ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଅମୃତାନ୍ନ ଜଳଖିଆ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ଯେମିତି ଯଦି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଯୋଗାସନ କରୁଥାନ୍ତି ସେତେବେଳେ ପେଟ ଖାଲି ଅଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିବା କଥା । ଖୁବ୍ କମ୍‌ରେ ଆସନର ତିନିଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଭୋଜନ ନେଇ ଆସନ କରାଯାଇପାରେ । ତିନିଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଭୋଜନ ନେଇ ଆସନ କଲେ ଆସନରୁ ବିଶେଷ କିଛି ଲାଭ ମିଳି ନଥାଏ ।

ମହିଳାମାନେ ମାସିକଧର୍ମ ସମୟରେ ଏବଂ ପ୍ରସବର ଦୁଇତିନି ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଆସନ ନ କରିବା ଉଚିତ । କୌଣସି କଠିନ ରୋଗ ବା ଜ୍ୱର ସମୟରେ ଆସନ ଅଭ୍ୟାସ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଶବାସନ [Relaxing Pose]

ମୃତବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀର ଯେପରି ସ୍ଥିର ହୋଇଯାଏ, ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ହଲଚଲ ହୁଏ ନାହିଁ—ଶରୀରକୁ ସେହି ସ୍ଥିତିରେ ରଖିଦେବାର ନାମ ହେଉଛି 'ଶବାସନ' । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଦେହକୁ ଶିଥିଳ କରିବାର ନାମ 'ଶବାସନ' । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ହୋଇ ମନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏପରି ହୋଇଯାଏ ଯେ ଦେହ ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୌଣସି ଜ୍ଞାନ ରହେ ନାହିଁ । ମନକୁ ଶରୀରଠାରୁ ଯେତେଦୂରରେ ରଖାଯିବ ଶରୀର ସେତେ ନିର୍ଜୀବ ଓ ଶିଥିଳ ହୋଇଯିବ ।

ପ୍ରଣାଳୀ :

ସମତଳ ଭୂମିରେ ବିଛଣା ବିଛାଇ ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଇଚ୍ଛିଲେ ମୁଣ୍ଡତଳେ ପତଳା ତକିଆ ରଖିପାରନ୍ତି । ଶୋଇବା ପରେ ଆଖି ଦୁଇଟିକୁ ବନ୍ଦ କରି ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ମନରେ ଏହି ଭାବନା କରନ୍ତୁ—ମୋର ହାତ, ଗୋଡ଼, ପାଦ, ବକ୍ଷ, ପେଟ, ମେରୁଦଣ୍ଡ, ମସ୍ତିଷ୍କ ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଶିଥିଳ ହୋଇଯାଇଛି । ନିର୍ଜୀବ ହୋଇଯାଇଛି । ମୋର ପ୍ରାଣ ଶରୀରରୁ ଅଲଗା ହୋଇ ଯାଇଛି । ଏହି ଭାବନା ଯେତେ ଦୃଢ଼ ହେବ, ନିଶ୍ଚେଷ୍ଟତା ସେତେ ଅଧିକ ହେବ । ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଶିଥିଳ ହୋଇ ଆସିଲେ ହାତ, ଗୋଡ, ଦେହ ନିସ୍ପନ୍ଦ-ଶୂନ୍ୟ ହୋଇ ଏପଟ ସେପଟ ଝୁଲେ । କିଛି ସମୟ ଏହି ଆସନରେ ରହିଲେ ହୃଦୟ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯାଏ, ମନ ମଧ୍ୟ ଆପଣାର ବଶ ହୋଇଯାଏ । ଷଡ଼ରିପୁଠାରୁ ଦୂରରେ ରହି ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସଂଯତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଯେକୌଣସି ତରୁଣ ରୋଗର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅଳ୍ପ କେତୋଟି ମୁହୂର୍ତ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଊଣା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଆସନ ଦ୍ୱାରା ଅନିଦ୍ରା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦୟ ବିକାର ଦୂର ହୁଏ ।

ବଜ୍ରାସନ :

ସମତଳ ଚଟାଣରେ ଆସନ ପକାଇ ଆଣ୍ଠୁମାଡ଼ି ବସ । ମେରୁଦଣ୍ଡ ସିଧା ରଖ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଓଜନ ଯେମିତି ଆଣ୍ଠୁଦ୍ୱୟ ଉପରେ ରହିବ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅ । ଦୁଇ ଆଣ୍ଠୁକୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଶହେ ମିଲିମିଟର ଦୂରତାରେ ରଖ । ଦଳାଗଣ୍ଠି ଚଟାଣରେ ରହିବ ଏବଂ ଦୁଇ ବୁଢ଼ାଆଙ୍ଗୁଠି ପରସ୍ପରକୁ ଛୁଇଁବ । ତା'ପରେ ଦୁଇ ହାତ

ପାପୁଲିକୁ ଦୁଇ ଅଣ୍ଟା ଉପରେ ରଖି ଅଙ୍ଗୁଳିଗୁଡ଼ିକୁ ଖୋଲା ଏବଂ ଶିଥିଳ କରି ରଖ । ଶ୍ୱାସ ସାଧାରଣ (Normal) ରଖ । ଏହି ଆସନ ଦଶ ମିନିଟରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଏକଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ଆସନ ଭୋଜନ ପରେ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଜୀର୍ଣ୍ଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଆମବାତ, ଗଣ୍ଠିବାତ, ଗୋଦର ବାତ ଆଦି ବାତଜନିତ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିର କେଶ ଝଡ଼ୁଥିବ, ପାଚୁଥିବ, ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ହେଉଥିବ, ଏହି ଆସନରେ ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ବସି କାଷ୍ଠ କମ୍ବା ଶିଙ୍ଗପାନିଆରେ ମୁଣ୍ଡ କୁଣ୍ଡାଇଲେ ଯଥେଷ୍ଟ ଉପକାର ମିଳେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ଯାବତୀୟ ରୋଗ ଦୂର ହୋଇ ସ୍ମରଣ-ଶକ୍ତି ବଢ଼େ । ପାକସ୍ଥଳୀ-କ୍ଷତକୁ ଏହା ସହଜରେ ନିବାରିତ କରେ ।

ସର୍ବାଙ୍ଗ ଆସନ :

ଚିତ୍ ହୋଇ ଶୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଗୋଡ଼ ଦୁଇଟିକୁ ଉପରକୁ ଉଠାନ୍ତୁ । ଯେପରି ପାଦଦୁଇଟି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଶୂନ୍ୟରେ ଏବଂ ସରଳ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଓଠକୁ ଛାତିରେ ଦୃଢ଼ ଭାବରେ ଚାପି ରଖନ୍ତୁ । ହାତ ଦୁଇଟିରେ ପିଠିକୁ ଚାପି ଧରନ୍ତୁ । ଦୁଇହାତ କହୁଣି ଏବଂବେକ ଉପରେ ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଭାର ରହିବ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଭୋର ସମୟରେ ନିଦରୁ ଉଠି ଦୁଇଗ୍ଲାସ ଥଣ୍ଡା ପାଣି ପିଇ ଏହି ଆସନ କଲେ ମଳ କଟେ୍ ଦୂର ହୋଇ କୋଷ୍ଠ ପରିଷ୍କାର ରହେ । ପ୍ରତିଦିନ ଏହି ଆସନ ଦଶ ମିନିଟ ପାଇଁ କଲେ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ । ଦୁର୍ବଳ ଧାତୁ ସୁଦୃଢ଼ ହୁଏ । ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଭଲ ଭାବେ ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ହେବା ଯୋଗୁ ଅକାଳବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଦୂର ହୋଇ ଚିର ଯୌବନ ଲାଭ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ଚର୍ମରୋଗ, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ, ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଆଳସ୍ୟ, ନିଦ୍ରାହୀନତା, ଓଜନ ନ୍ୟୂନତା, ମାନସିକ ଅବସାଦ, ଚର୍ବିର ସ୍ୱଳ୍ପତା, ଅର୍ଶ, ଜନନେନ୍ଦ୍ରିୟର ବିବିଧ ରୋଗ, ଋତୁବାଧକ, ଋତୁ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଯାବତୀୟ ବ୍ୟାଧି, ଅମ୍ଳହାର, ଶିରଘୂର୍ଣ୍ଣନ, ସ୍ନାୟୁଶୂଳ, ଉନ୍ମାଦ, ପ୍ରଜନନରେ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରଭୃତି ବହୁରୋଗ ଏହି ଆସନଦ୍ୱାରା ଭଲ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଧ୍ୱଜଭଙ୍ଗ, ସ୍ତ୍ରୀ ସହବାସରେ ଅକ୍ଷମତା, ନପୁଂସକତା, ସ୍ୱପ୍ନଦୋଷ, ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା, ଚକ୍ଷୁ, କର୍ଣ୍ଣ, ନାସିକା, ମସ୍ତିଷ୍କ, ଗଳା, ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ଦୂରହୁଏ । ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ ବଧିରତା, ମଧୁମେହ, ଅର୍ଶ, ମୂତ୍ରନାଳୀର ରୋଗ, ମୂତ୍ରଥଳୀର ଶୂଳ ପ୍ରଭୃତି ମଧ୍ୟ ଦୂରହୁଏ ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ ବୟସରେ ଏହି ଆସନ ନିଷିଦ୍ଧ ।

ମାନସିକ ଚିକିତ୍ସା

ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ :

ବିନା ଔଷଧରେ କେବଳ ମାତ୍ର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବଳରେ ବହୁରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେମିତି ଅନ୍ଧାର ବୋଲି କିଛି ନଥାଏ, ଆଲୋକର ଅଭାବ ହିଁ ଅନ୍ଧକାର । ସେମିତି ରୋଗ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ । ଯଦି କିଛି ଥାଏ, ନିଜର ଅଜ୍ଞତା ହେଉଛି ସେ ରୋଗର କାରଣ ।

ଈଶ୍ବର, ଜ୍ଞାନ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯାହା କିଛି ଦୁର୍ଲଭ ଏ ଦୁନିଆରେ ସେସବୁ ବାହାରେ ନାହିଁ ନିଜ ଭିତରେହିଁ ରହିଛି । ନିଜର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବା ବିଶ୍ୱାସଶକ୍ତି ଏହି ଦୁଇ ମହାଶକ୍ତି ବଳରେ ମନୁଷ୍ୟ ତାକୁ ହାସଲ କରିପାରେ ।

ଆଜିକାଲି ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପ୍ରତି ଯେ ରୁଚି ନାହିଁ, ସେ କଥା ନୁହେଁ । ରୁଚି ଅଛି ମାତ୍ର ସେ ରୁଚି ମାର୍ଜିତ କିମ୍ବା ସଂସ୍କୃତ ନୁହେଁ । ତାହା ପ୍ରକୃତି ଅନୁକୂଳ ରୁଚି ନୁହେଁ, ପ୍ରକୃତି ପ୍ରତିକୂଳ ରୁଚି । ସେଥିପାଇଁ ତ ଏ ସମାଜରେ ଆଜିକାଲି ଏତେ ରୋଗ ।

ସେ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିବାକୁ ଅଜସ୍ର ଅର୍ଥର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ଏହିଭଳି ଜ୍ଞାନପ୍ରଦାୟକ ପୁସ୍ତକର, ନିଜଆଡ଼ୁ କିଛି ସଂକଳ୍ପ ଏବଂ ତ୍ୟାଗର ।

ବେଦାନ୍ତ ଦର୍ଶନ ମତରେ ଜଗତ ହିଁ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ହିଁ ଜଗତ । ଏହା ଭିତରେ ଦୁଃଖ ଶୋକ ରୋଗର ସ୍ଥାନ ନାହିଁ । ମନୁଷ୍ୟ ତା ଅଜ୍ଞତାରୁ ତା' ନିଜ ଦୋଷରୁ ଦୁଃଖ ପାଇଥାଏ । ସେ ଯେମିତି ନିଜକୁ ଭାବେ ସେମିତି ହୋଇଯାଏ । "ଯା'ଦୃଶୀ ଭାବନା ଯସ୍ୟ ସିଦ୍ଧିର୍ଭବତି ତାଦୃଶୀ ।" ଶୁଭଭାବନାଯୁକ୍ତ ମନ 'ବ୍ରହ୍ମ' ବୋଲାଏ । "ବ୍ରହ୍ମବିଦ୍ ବ୍ରହ୍ମୈବ ଭବତି" ଅର୍ଥାତ୍ ବ୍ରହ୍ମକୁ ଯେ ଜାଣେ ସେ ବ୍ରହ୍ମ ହୋଇଯାଏ । ସବୁକିଛି ତାର ହାତମୁଠାକୁ ଚାଲିଆସେ । ଯେମିତି ଅଶୁଭ ଭାବନାଯୁକ୍ତ ମନ ମଣିଷକୁ ଦୁଃଖୀ କରେ । ରୋଗୀ କରେ । ତା'ଠାରୁ ସୁଖ ଶାନ୍ତି ସବୁକୁ ଲୁଣ୍ଠନ କରିନିଏ । ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି—"ଏଇ ମନ ଯଦି ପ୍ରସନ୍ନ ହୁଅଇ ଦିଅଇ ଅଭୟ ବର । ଏହି ମନ ଯଦି ଅପ୍ରସନ୍ନ ହୁଏ କରୁଥାଏ ନାରଖାର ।"

ଆପଣ ଯଦି ସୁଖୀ, ମୁକ୍ତ, ଧନବାନ, ରୂପବାନ, ବାଳବାନ ଏବଂ ନିରୋଗ ହେବାକୁ ଚାହାଁନ୍ତି, ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଆପଣଙ୍କର ବିଚାରଧାରାକୁ ଖାଲି ଟିକିଏ ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରି ଦିଅନ୍ତୁ, ଆପଣ ସବୁକିଛି ପାଇଯିବେ ।

ଏ ହେଉଛି ଆକାଶ ତତ୍ତ୍ୱର କଥା । ମନ ତତ୍ତ୍ୱର କଥା ।"

ଆକାଶ ଯେମିତି ଅପୂର୍ଣ୍ଣ ସେମିତି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏଇନେ ସେ ମେଘ ମେଦୁରିତ ଏଇକ୍ଷଣେ ସେ ମେଘମୁକ୍ତ ନିର୍ମଳ । "ଆପଣ କିଏ"—ବୋଲି ପଚାରିଲେ ଆପଣ କହିବେ ମୁଁ ଅମୁକ । ଏହି 'ମୁଁ' କିଏ ? ମୁଁ କୁ ମୁଁ ଭାବିଲେ, ଦେହ ବୋଲି ଭାବିଲେ, ତାହା ଅହଂକାର, ଅପୂର୍ଣ୍ଣ, ରୋଗ ଶୋକ ଦୁଃଖର ଘର । 'ମୁଁ'କୁ 'ଆତ୍ମା' ବୋଲି ଭାବିଲେ ତାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ, ନିର୍ଲିପ୍ତ, ନିର୍ବିକାର, ତାକୁ ଅଗ୍ନି ସ୍ପର୍ଶକରି ପାରେନା, ଜଳ ସ୍ପର୍ଶକରି ପାରେନା, ଅସ୍ତ୍ର ସ୍ପର୍ଶକରି ପାରେନା । ଯାହାକୁ ଏସବୁ ସ୍ପର୍ଶକରି ପାରେନା, ତାକୁ ରୋଗ, ଶୋକ ବା ସ୍ପର୍ଶ କରିବେ କେମିତି ? ଆତ୍ମା ପାଖରେ କ'ଣ ବା ଅଭାବ ଥାଏ ! ସେମିତି ନିଜକୁ ଆତ୍ମା ବୋଲି ଭାବି ଯଦି ଆପଣ ବିଚାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ପାରିବେ, ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଅଭାବ ରହିବ ନାହିଁ । ଏହାର ନାମ ହିଁ 'ସୁଖ' 'ଆରୋଗ୍ୟ' । ସୁଖର ଅର୍ଥ 'ସୁ' ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଲଭ । 'ଖ' ଅର୍ଥାତ୍ ଆକାଶ ଅର୍ଥାତ୍ ଶୂନ୍ୟ । ଯିଏ ଶୂନ୍ୟ ସେ ପୂର୍ଣ୍ଣ । ଅର୍ଥାତ୍ ସକଳ ଦିଗରୁ ମୁଁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣତା ହିଁ ସୁଖ । ଏହି ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଅଭାବ ଅର୍ଥାତ୍ ଯାବତୀୟ 'ଅନାତ୍ମ ଜ୍ଞାନ' ଅଶୁଭ ଭାବନା ବା 'ଦୁ' ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁର୍ଲଭ, 'ଖ' ଅର୍ଥାତ୍ ଶୂନ୍ୟ, ଅର୍ଥାତ୍ ପୂର୍ଣ୍ଣତାର ଅପ୍ରାପ୍ତି ହିଁ ଦୁଃଖ ।

ଏହିପରି ଜଣେ ନିଜକୁ ଯେପରି ଭାବନା କରିବ, ସେହିପରି ଅହଂର ହ୍ରାସ ବୃଦ୍ଧି ଘଟିବ । ସେହିପରି ସୁଖ କିମ୍ବା ଦୁଃଖର ଅନୁଭବ ହେବ । ଆପଣ ରୋଗୀ ହୋଇପାରିବେ ଅଥବା ନୀରୋଗ ହୋଇପାରିବେ । ମନର ଏହି ଭାବନା ହେଉଛି —ସୁଖ, ଦୁଃଖ, ସୁସ୍ଥ, ଅସୁସ୍ଥ, ସବୁର ମୂଳ ।

'ମନୁସଂହିତା'ରେ ଲେଖାଅଛି—ସର୍ବଂ ପରବଶଂ ଦୁଃଖଂ ସର୍ବଂ ହ୍ୟାତ୍ମ ବଶଂ ସୁଖମ୍, ଅର୍ଥାତ୍ ସଂସାରରେ ଯାହା କିଛି ପରାଧୀନ (ସେ ଧନ, କୀର୍ତ୍ତି, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ତତ୍ତ୍ୱ ଯାହା କିଛି ହେଉ) ସେ ସମସ୍ତ ଦୁଃଖର କାରଣ ଏବଂ ଯାହା କିଛି ଆତ୍ମାଧୀନ ବା ସ୍ୱାଧୀନ ସ୍ୱ-ଅନୁଭୂତ ସେ ସମସ୍ତ ସୁଖର କାରଣ । ଆପଣ ଯଦି ନିଜେ ଆପଣଙ୍କର ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ପାଳନକରି ଜୀବନଯାପନର ପ୍ରଣାଳୀ ଶିଖି ଯିବେ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ରୋଗ ଦୁଃଖ କିଛି ରହିବନାହିଁ । ବିପରୀତରେ ଆପଣ ଯଦି ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ଭଙ୍ଗ କରିବେ, ସେହି କାରଣରୁ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ଦଣ୍ଡିତ ହୋଇ ଅସୁସ୍ଥ ହେବେ । ସେ ଦଣ୍ଡରୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ସ୍ୱାଧୀନ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଛାଡ଼ି ପରାବଲମ୍ବୀ ତତ୍ତ୍ୱ ଅର୍ଥାତ୍ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନେବେ । ତେବେ ଆପଣଙ୍କର ରୋଗ କଷ୍ଟ ବଢ଼ିବ ନାହିଁ ତ କ'ଣ

କମିବ ? ନିଜେ ନିଜର ଚିକିତ୍ସକ ହୋଇ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ଯେମିତି ନେଇ ପାରିବେ, ଯେତେ ପଇସା ଗଣିଲେ ମଧ୍ୟ ସେ ଚିକିତ୍ସା କ'ଣ ପର କରିବେ ?

ସମ ନିବେଦିତାଙ୍କୁ କହିଥିଲେ—ଜୀବର ମୃତ୍ୟୁଭୟ ଯେତେବେଳେ ଦୂର ହୁଏ ସେତେବେଳେ ସେ ସ୍ୱାଧୀନ, ଆତ୍ମବଶ ଏବଂ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠତ୍ୱ ଲାଭ କରେ । ସେ ନିଜକୁ ସର୍ବଜ୍ଞ, ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ, ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ରୂପରେ ଅନୁଭବକରି ପରମାନନ୍ଦ ବସ୍ତୁ ଲାଭ କରେ ।

ମୃତ୍ୟୁ ଭୟର ଅନ୍ୟ ନାମ ରୋଗ । ରୋଗର ଯେତେ କାରଣ ଅଛି ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ବଡ଼ କାରଣ ଭୟ । ସର୍ପଦଂଶନରେ ଯେତେ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏନାହିଁ – ସର୍ପ ଦଂଶନ ଭୟରେ ତେବେ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ । ଏହି ଭୟର ବୀଜ ଥରେ ମନରେ ପଶିଲେ ସେଥିରୁ ଆଶଙ୍କା ଜାତ ହୁଏ । ସେହି ଆଶଙ୍କା ସତକୁ ସତ ଶରୀରକୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ କରିଦିଏ । ଯଦି ଆମେ ଏହି ରୋଗଭାବର ଭୟକୁ ମନରୁଁ ଦୂରରେ ରଖି ପାରିବା, ତେବେ ଆମେ ଆଜୀବନ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ କରିପାରିବା ।

ଏଥିପାଇଁ ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆମର ଦୃଷ୍ଟିକୋଣକୁ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆମେ ଯାହାକୁ ରୋଗ ବୋଲି ଭାବି ଭୟ କରୁ ପ୍ରକୃତରେ ତାହା ରୋଗ ନୁହେଁ, ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାତ୍ର । ଶରୀରରେ ଯେତେବେଳେ ବିଜାତୀୟ ବିକାର ନିଜ ଦୋଷରୁ ସଞ୍ଚିତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ପ୍ରକୃତି ବା ଆମର ଜୀବନୀଶକ୍ତି ତାକୁ ଝାଡ଼ା, ଶ୍ଲେଷ୍ମା, କଫ, ଘା, ବଥ, ଜ୍ୱର ରୂପରେ ପଦାକୁ ବାହାର କରିଦେଇ ଆମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ସେହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆମେ ଅଜ୍ଞାନତାବଶତଃ ରୋଗ ବୋଲି କହୁ ।

ଏହିଭଳି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସଚେତନ ପ୍ରହରୀଭଳି ଆମର ଭୁଲ ତ୍ରୁଟି ସମ୍ପର୍କରେ ଆମକୁ ସଚେତନ କରିଦେବାକୁ ଆସନ୍ତି । ଯିଏ ଆମକୁ ଅବାଟରୁ ବାଟକୁ ଫେରାଇ ଆଣେ ସିଏ ଆମର ଶତ୍ରୁ ହେବ କାହିଁକି ? ସେ ତ ଆମର ପରମ ମିତ୍ର ! ସେମାନେ ଆସନ୍ତି ଆମକୁ ଅପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ବିହାରରୁ ବିରତ ହେବା କଥା କହିବା ଲାଗି । ଶରୀର ଶୋଧନ, ମନଶୋଧନ, ଖାଦ୍ୟ ସଂଶୋଧନ ଏବଂ ବିଚାରର ପରିବର୍ତ୍ତନ କଥା କହିବା ଲାଗି । ତାଙ୍କୁ ଭୟ କରିବାରେ କ'ଣ ଅଛି ?

ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷିତ ବା ମୂଢ଼ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଏହି ଅସଲ କଥାଟି ବୁଝି ନପାରି ରୋଗକୁ ଭୟ କରନ୍ତି ଏବଂ କ୍ରମେ ଚିନ୍ତା ଦୁଃଖରେ ଘାରି ହୋଇ ନିଜର ସର୍ବନାଶ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମନର ଏଇ ଭୟରୁ ଡାକ୍ତର ବେଶ୍ ଫାଇଦା ଉଠାନ୍ତି । ଶେଷକୁ ଯମଁକଥା ନ ରଖିବାରୁ ଏଇ ଭମ୍ଭ କ୍ରୁ ନଚବେଦାମାନଙ୍କର ଯମଦୁଆରେ ଭେଟ ପଡ଼େ ।

ଭାରତର ପ୍ରଖ୍ୟାତ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଶାରଦ କେ. ଲକ୍ଷ୍ମଣ ଶର୍ମାଙ୍କ ଭାଷାରେ— “ଆତ୍ମାର ଆନନ୍ଦକୁ ଭୁଲିଯିବା ହିଁ ରୋଗ ଅଟେ ।”

ପ୍ରକୃତରେ ତା' ବ୍ୟତୀତ ରୋଗ ବୋଲି ଅନ୍ୟକିଛି ନାହିଁ । ଏ ଦୁନିଆରେ ରୋଗର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ । ଯଦି କିଛି ଥାଏ ଆମେ ସ୍ୱୟଂ ତାର ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତା ।

ଆମର ଅଶୁଭ, ଅସତ୍ୟ, ଅବାସ୍ତବ, ବ୍ୟର୍ଥ ଚିନ୍ତାଧାରା ହିଁ ତାକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଛୁ । ବୈଦ୍ୟ ଡାକ୍ତରମାନେ ତାକୁ ପୋଷିପାଳି ବଢ଼ କରୁଛନ୍ତି ।

ଏଥିରୁ ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ପଷ୍ଟହୁଏ, ପୃଥିବୀରେ ଯଦି ରୋଗ ବୋଲି କିଛି ନାହିଁ ତେବେ ଔଷଧ ଆସିଲା କୁଆଡ଼ୁ ? ଏ ଔଷଧ ଧନ୍ଦା କେବଳ ଭଣ୍ଡାମି ନୁହେଁ କି ? ସେଥିପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା ରୋଗର ଚର୍ଚ୍ଚା କଲାବେଳେ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଚର୍ଚ୍ଚା କରେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ କଥା କହେ । ରୋଗ ଦୂର କରିବାଠାରୁ ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଜୀବନଯାପନ କରିବା କଥା ଉପରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଏ । ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଜୀବନ ବଞ୍ଚେଇବା ଭିନ୍ନ ସେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ମଧ୍ୟ କହେ—'ଆମ ଭିତରେ ଯେଉଁ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଅଛି ତାର ଶକ୍ତି ଅସୀମ ଏବଂ ଅନନ୍ତ । ଆପଣ ଯଦି ସେହି ଶକ୍ତିକୁ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ବା ଆତ୍ମଶକ୍ତି ରୂପେ ପ୍ରୟୋଗ କରି ପାରିବେ, ସଦାସର୍ବଦା କେବଳ ଶୁଭ ଭାବନା ଭିତରେ ବୁଡ଼ି ରହି ନିଜ ସହିତ ଅନ୍ୟର ଶୁଭ କାମନା କରିପାରିବେ, ଦେଖିବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭୁଲରେ ସୁଦ୍ଧା ଜରାବ୍ୟାଧି ସ୍ପର୍ଶ କରି ପାରିବ ନାହିଁ । ଆପଣଙ୍କର ଆତ୍ମା ପରିପୁଷ୍ଟି ହୋଇଯିବ । ରୋଗ ତ ରୋଗ, ଏହି ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପର୍ବତକୁ ମଧ୍ୟ ଟଳାଇ ଦେଇପାରେ । ମୃତ ପ୍ରାଣରେ ଜୀବନ ସଞ୍ଚାର କରିପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖାଅଛି ଶରୀର ବଳଠାରୁ ଆତ୍ମାର ବଳ ବେଶୀ । ଆତ୍ମିକ ଶକ୍ତି ବଳରେ ସ୍ଥାୟୀ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

ନିଜକୁ ସାଧି କରିବାର ଅନ୍ୟ ନାମ ଯୋଗ । ସେମିତି ଏ ସାଧନା ଏକ ଯୋଗ ହେଲେବି ଦୁରୂହ ନୁହେଁ । କିଛି ନପାରିଲେ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ରାହ୍ମ ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଉଠିଲା ବେଳେ ଏବଂ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଶଯ୍ୟାକୁ ଗଲାବେଳେ ଆପଣ କେବଳ ମନନ କରନ୍ତୁ—"ମୁଁ ନୀରୋଗ", "ମୁଁ ଆନନ୍ଦମୟ" "ମୁଁ ଶକ୍ତିମାନ", 'ରୂପବାନ' 'ବଳବାନ' ଆତ୍ମା, ମୋର ରୋଗ କ'ଣ କରିବ ? ଦୁଃଖ କ'ଣ କରିବ ? ଆଜିଯାଏ ମୁଁ ଦୁଃଖୀ ଥିଲି, ରୋଗୀ ଥିଲି । ଏବେ ମୋର ସଦ୍‌ଜ୍ଞାନ ଉଦୟ ହୋଇଛି । ମୁଁ ନିଜକୁ ଚିହ୍ନି ପାରିଛି । ଯାହା ଫଳରେ ମୋର ବନ୍ଧନ କଟିଯାଇଛି । ମୁଁ ଏବେ 'ଶିବ' । ମୁଁ ଏବେ 'ସ୍ୱାଧୀନ' । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ରହିତ ଅମୃତର ସନ୍ତାନ । ମୃତ୍ୟୁ ମୋତେ ଆଉ ସ୍ପର୍ଶ କରି ପାରିବନି । ମୁଁ ଚିର ଯୌବନଯୁକ୍ତ । ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ମୋ' ସମୀପକୁ ଆସି ପାରିବ ନାହିଁ । ରୋଗ ମୋର ଲୋମ ସୁଦ୍ଧା ବଙ୍କା କରିପାରିବ ନାହିଁ ।

ବାସ୍, ଏହିକି ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କର ରୋଗ, ଶୋକ, ଦୁଃଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣା, ସବୁକିଛି ଆପଣଙ୍କଠାରୁ ଦୂରକୁ ଗ୍ଳସିବ । ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ନେଇ ଶହେ ବର୍ଷଯାଏ ବଞ୍ଚିବେ । ଏହା ହିଁ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱର ଏକ ସର୍ବଶେଷ ପ୍ରୟୋଗ କଥା । ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କଥା । ଲେଖକଙ୍କର 'ରୋଗ ଆମର ଶତ୍ରୁ ନୁହେଁ ମିତ୍ର' ପୁସ୍ତକ ସୌଜନ୍ୟରୁ ଗୃହୀତ ।

ସେବା ସୁଶ୍ରୁଷା ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ମୃତ୍ତିକା, ଜଳ, ବାୟୁ, ତେଜ ଆଦି ତତ୍ତ୍ୱକୁ ରୋଗର ଉପଚାର ରୂପେ ବା ଶରୀରର ଉପଚାର ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଗ୍ରାମୀଣ ଭାରତ ପାଇଁ ତାହା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ରୋଗ ନିରାକରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ତାର ଅନ୍ୟ ଏକ ପକ୍ଷ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ଯାହା ରୋଗର ଉପଚାର ନୁହେଁ ରୋଗୀର ଉପଚାର, ଶରୀରର ଉପଚାର ନୁହେଁ ମନର ଉପଚାର । ଏ ସବୁର ଉପଚାର କେବଳ ଆକାଶତତ୍ତ୍ୱ ସାହାଯ୍ୟରେ କରାଯାଇଥାଏ ।

ରୋଗ ଉପଶମ ପାଇଁ ଔଷଧ ଆଦି ଯେତେ କାମ ଦିଏ ନାହିଁ ରୋଗୀର ସେବା ଶୁଶ୍ରୁଷା ସେତିକି କାମ ଦିଏ । ପଥ୍ୟ କେବଳ ଶରୀର ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ ମାତ୍ର, ସେବା ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ ।

ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ସମସ୍ତ ଶରୀର ମନର ଶାସନାଧୀନ । ଶରୀରର ସ୍ଥୂଳ ଗଠନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଠାରୁ ମନର ସୂକ୍ଷ୍ମ ଗଠନ ଏବଂ କ୍ରିୟା କୌଶଳ ଏତେ ବିଲକ୍ଷଣ ଓ ଏତେ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ସ୍ତର ରଖେ ତାହାକୁ ଭାଷାରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରି ହେବ ନାହିଁ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଜ୍ଞାନତନ୍ତୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ସହିତ ସଂଯୁକ୍ତ ଏବଂ ସେଇଠାରୁ ପ୍ରେରଣା ପାଇଥାଏ । ମନରେ ଯେଉଁ କ୍ରିୟା ହୋଇଥାଏ, ତାର ପ୍ରଭାବ ରସସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ଉପରେ, ପାଚନ ଅବୟବ ଏବଂ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ଉପରେ ପଡ଼େ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଭଲ ବିଚାର ଆସିଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ନିରାଶ ଏବଂ ଭୟର ଭାବ ଥିଲେ ଦିନକୁ ଦିନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅବନତି ଘଟିଥାଏ । ତେଣୁ ରୋଗୀ ଯଦି ମନରୁ ଏଇ ସବୁ ଭାବକୁ ଦୂର କରି ସର୍ବଦା ପ୍ରସନ୍ନ ରହେ ତାହାର ରୋଗ ଅଚିରେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ରୋଗୀ ମନରୁ ଏଇ ସବୁ ଭାବକୁ ଦୂର କରିବାରେ ବେଳେବେଳେ ପରିବେଶ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ତେଣୁ ସେଥିପାଇଁ ସବୁ ଦିଗରୁ ଉଦ୍ୟମ ହେବା କଥା । ଯେଉଁମାନେ ରୋଗୀର ପାର୍ଶ୍ୱବର୍ତ୍ତୀ ରହିବେ, ତା' ନିକଟକୁ ଯିବେ, ବା ତାର ସେବା ଶୁଶ୍ରୁଷା କରିବେ, ସେମାନଙ୍କ ଲାଗି ବହୁତ ଧୈର୍ଯ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି । କଥାରେ ଅଛି ସଦା ମଲ୍ଲୁକୁ ପଚାରେ କିଏ ? ଜଣେ ଯଦି ସବୁଦିନେ ଖଟିଆ କାମୁଡ଼ି ପଡ଼ିବ ତାର କେତେ କିଏ ସେବା ଯତ୍ନ କରିବ ?

ଶାସ୍ତ୍ର କହେ ସେବା ଯତ୍ନଠାରୁ ବଳି ପୁଣ୍ୟ ନାହିଁ । ରୋଗୀର ସେବା ସାକ୍ଷାତ ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ସେବା । ଏହି ସେବା କୌଣସି ଔଷଧ ନୁହେଁ ସତ କିନ୍ତୁ ହଜାର ହଜାର

ଟଙ୍କାର ଔଷଧ ଇଂଜେକ୍ସନ ଯେଉଁ କାମ କରି ନ ପାରେ ଏହା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ କାମ କରିଥାଏ । ଆପଣ ଯଦି ରୋଗୀର ଦାୟିତ୍ୱରେ ଅଛନ୍ତି ବା ତା' ନିକଟକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ରୋଗୀର ମନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବା ପାଇଁ ଜଣେ ଅତି ନିକଟତମ ଆତ୍ମୀୟ ଭଳି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରନ୍ତୁ । ନିଜର ସ୍ୱର ଯେତେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଏବଂ ମଧୁର ହେବ ସେତେ ଭଲ । ରୋଗୀ ହିଁ ଛଣାରେ ପଡ଼ି ପଡ଼ି ହିରକ୍ତି ବୋଧ କରୁଥାଏ । ତାର ମଧ୍ୟ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ବଡ଼ ଅନେକ ଆପତ୍ତି ଅଭିଯୋଗ ଥାଏ । ସେସବୁ କଥାକୁ ଅନୁଧ୍ୟାନ ଏବଂ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରି ପ୍ରଥମେ ଭଲଭାବେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ କୁହନ୍ତୁ—'ଅନେକ ଦିନ ହେଲା ପଡ଼ି ରହିଲେଣି । ବହୁତ କଷ୍ଟ ହେଉଛି ନା ! ଚଳବୁଲ କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚୟ ଇଚ୍ଛା ହେଉଥିବ । ଖାଇବା ପାଇଁ ପିଇବା ପାଇବା ପଥ୍ୟ ସବୁରେ ଭାରି ସ୍ୱାଦହୀନ । କ'ଣ କରାଯାଏ !' ଏମିତି ରୋଗୀର ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ରେଷ୍ଠ ଅସୁବିଧା ବିଷୟରେ ତାକୁ ନିଜ ଆଡ଼ୁ କହିଦେଲେ ରୋଗୀର ମନ ଖୁବ୍ ହାଲ୍କା ହୋଇଯାଏ । ଜଣେ କେହି ତା' ପ୍ରତି ସହାନୁଭୂତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଛି ଭାବି ସେ ଭାରି ପ୍ରସନ୍ନତା ଅନୁଭବ କରେ । ଆଉ ଆପଣ ଭଲଭାବେ ଜାଣନ୍ତି ସେହି ପ୍ରସନ୍ନତା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ କେତେ ନିବିଡ଼ ?

ଏଇଠି ଗୋଟିଏ କଥା ସ୍ମରଣ ରଖିବେ—ରୋଗ ବିଷୟରେ ରୋଗୀ ପାଖରେ ଯେମିତି କିଛି ଆଲୋଚନା ନ କରନ୍ତି । "ଆହା କେତେ କଷ୍ଟ ପାଉଛ ? ତୁମର ଅବସ୍ଥା କେମିତି ଖରାପ ହୋଇ ଗଲାଣି ? ଏ ରୋଗରେ ପଡ଼ି ଅମୁକ ଲୋକ ପରା ମରିଗଲା । ଅମୁକର ପାଣି ପରି ଏତେ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେଲା । ଲଢ଼ୁଛି ତ ଯମ ସହିତ । ଦେଖାଯାଉ କ'ଣ ଅଛି ଭାଗ୍ୟରେ ? କାହିଁ ସେ ଦିନରୁ ତ ଚକଶ୍ରା ହେଲଣି, ତୁମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ତ କିଛି ଉନ୍ନତି ହେଲଭଳି ଦିଶୁନି ।"

"ଏ ଯେଉଁ ସାଙ୍ଘାତିକ ରୋଗ ଏ କ'ଣ ସହଜରେ ଭଲ ହେବ ? ମରିବ ଙ୍କ ବଡ଼ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରେ ପଡ଼ି ମରିବ, ଏଠି କାହିଁକି ମରିବ ?"

ଏମିତି ସବୁ ଭୟ ଏବଂ ନିରାଶାଜନକ କଥା ରୋଗୀ ଉପରେ ମନ୍ଦ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଭଲ ହେଉଥିବା ରୋଗ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି । ହତାଶରେ କେହି କେହି ଭୟ ପାଇ ମରିଯାଇ ପାରନ୍ତି । ଅନେକ ସାପ କାମୁଡ଼ା ରୋଗୀ, ପ୍ଲେଗ ରୋଗୀ ରୋଗରେ ଯେତେ ମରନ୍ତିନି ସେତେ ମରନ୍ତି ଏଇ ଭୟ ଯୋଗୁ ।

ଯଦି ରୋଗୀକୁ ରୋଗ ବିଷୟରେ କିଛି କହିବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏତିକି କୁହନ୍ତୁ—ତୁମର ରୋଗ ଭଲ ହୋଇ ଆସିଲାଣି ବା ଭଲ ହେବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛି ବା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଏକଥା ଶୁଣି ରୋଗୀ ନିଶ୍ଚୟ ପଚାରିବ ଆଉ କେତେଦିନ ଲାଗିବ ଭଲ ହେବାକୁ ? ଏ ପ୍ରଶ୍ନରେ ରୋଗର ସମୟସୀମା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରି କିଛି କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଦଶଦିନ ପନ୍ଦରଦିନ ମାସେ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର କ୍ଷତି ହେବ—ଯଦି

ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ଭଲ ନ ହେଲେ ତା' ମନରେ ନିରାଶା ଭରିଯିବ । ଆପଣଙ୍କ ଉପରୁ ବିଶ୍ୱାସ ତୁଟିଯିବ ।

ରୋଗୀ ଯଦି ଆପଣା ତରଫରୁ କିଛି କହୁଛି—ତା' କଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ସବୁ କଥା ତାକୁ କହିବା ପାଇଁ ଦିଅ । କୌଣସି ବାଜେ କଥା କହିଲେ ମଧ୍ୟ ତା' ଉପରେ ବିରକ୍ତ ହୁଅନାହିଁ । ତା' ରୋଗକୁ ସାମାନ୍ୟ ମନେ କରି ଉପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ରୋଗୀ ଯଦି କିଛି ଅଯୁକ୍ତ କରୁଥାଏ—ତା' କଥାକୁ ଖଣ୍ଡନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା' ଅର୍ଥ ତାକୁ କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ବିରକ୍ତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସବୁ ଶୁଣି ତାର ଅସୁବିଧା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦୂର ହୋଇଯିବ ବୋଲି ତାକୁ ଆଶ୍ୱାସନା ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନେକ କଥାକୁ ଆପଣ ତାର ସମର୍ଥନ କରୁଛନ୍ତି ଏହିଭଳି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ମଝିରେ ମଝିରେ ସେ ଯାହା କହୁଛି ତାର ବୁଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରଶଂସା କରନ୍ତୁ । ସମ୍ଭବ ହେଲେ ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ହାଲ୍କା କରି ହାତ ବୁଲାଇ ଆଣନ୍ତୁ । ହସି ହସି ଥାପୁଡେଇ ଦିଅନ୍ତୁ । କୁହନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଶାନ୍ତ ତ ମିଳୁଛି ! ଆଗ ଅପେକ୍ଷା ତୁମେ କେତେ ଭଲ ହୋଇଛ !

ରୋଗୀ ମନରୁ ଶିଥିଳତା ଆଶଙ୍କା ଉଦାସ ଭାବ ଦୂର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତା' ନିକଟରେ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ବସି ଏହିଭଳି ସନ୍ତୋଷଜନକ କଥା କହି ତାକୁ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ଦରକାର ଏବଂ ତା' ମନରୁ ସନ୍ଦେହ ଅବିଶ୍ୱାସ ଦୂର କରିବା ଦରକାର । ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି—"ରୋଗୀ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ ଯେତେ ଉନ୍ନତିସୂଚକ ଶବ୍ଦର ପ୍ରୟୋଗ କରିବ ସେତେ ତାର ଗୁପ୍ତ ମନ ଉପରେ ସୁ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ, ତାର ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ଏଭଳି ଶବ୍ଦ ହେଉଛି ଯଥା—ତୁମର ରୋଗ ପୀଡ଼ା କଷ୍ଟ ଆଉ ଦୂର ହୋଇଯିବ । ମୁଁ ଯାହା ଦେଖୁଛି ରୋଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭଲ ହୋଇ ଆସିଲାଣି । ଏମିତି ସବୁ କଥା ରୋଗୀର ଶରୀରରେ ଏମିତି ପ୍ରସନ୍ନତା ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବ ଯାହା ତାକୁ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।"

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା—କୌଣସି ରୋଗୀର ଉପଚାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତା' ରୋଗର କାରଣ ନିରାକରଣର ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଥମେ ଅର୍ଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କୌଣସି ଉପଚାରକୁ ହେୟ ବୋଲି ବିଚାରିବା, ଖିଆଲ ମନୋଭାବ ନେଇ ଦେଖିବା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସବୁ ଉପଚାରକୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ନିୟମରେ ପାଳନ କରିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ ।

ସେବା ଭିତରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପବିତ୍ରତା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖିବା ବିଧେୟ । ଦେହ ବସ୍ତ୍ର ରହୁଥିବା କୋଠରୀ ସର୍ବଦା ଯେମିତି ସଫା ସୁତୁରା ଏବଂ ସୁଶୋଭିତ ରହେ, ସେ ଘରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଆଲୋକ ଏବଂ ବାୟୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ଚଳପ୍ରଚଳ କରେ ଏବଂ ରୋଗୀ ସେ ସବୁ ଖୋଲା ଦେହରେ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଗ୍ରହଣ କରେ,

ସେଥିପ୍ରତି ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରୀ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ । ରୋଗୀ ପିନ୍ଧିଥିବା ଲୁଗାପଟାକୁ ଦୈନିକ ଧୋଇ ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହିଭଳି ସେବା ସହିତ ଶୁଶ୍ରୂଷାକାରୀର ଶ୍ରଦ୍ଧା ଭାବ ଯଦି ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯାଏ ସେଥିରୁ ଦ୍ୱିଗୁଣ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ରୋଗୀର ମନ ଉପରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଲା ଭଳି ଏକ ମାନସିକ ଉପଚାର ।

ଆଉ ଏକ ଔପଚାରିକ ପ୍ରଣାଳୀ ହେଲା ରୋଗୀ ଯେମିତି ନିଜର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା-ଶକ୍ତି ବଳରେ ବିନା ଔଷଧରେ ଭଲ ହୋଇପାରେ, ସେମିତି ରୋଗୀପ୍ରତି ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ପ୍ରୟୋଗକରି ତାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିରେ ରହିଛି ଅନନ୍ତ, ଅଜେୟ ଓ ଅଦମ୍ୟ ଶକ୍ତି । ଯବକାଚରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଏକତ୍ରିତ କରି ନିଆଁ ଜଳାଇଲା ପରି ସେବା ପବିତ୍ର ଭାବ ଦ୍ୱାରା ସେହି ଶକ୍ତିକୁ ଆଗତକରି ପବିତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଯଦି ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ, ତାହା ଏକ ବେଶ ଚମତ୍କାର ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସମସ୍ତ ଇଚ୍ଛା-ଶକ୍ତିକୁ ଏକତ୍ର କରି ରୋଗୀର ମଥା ଉପରେ ଶ୍ରଦ୍ଧାର ସହିତ ଧୀରେ ଧୀରେ ହାତ ବୁଲାନ୍ତୁ ଏବଂ ତା' ସହିତ କୁହନ୍ତୁ—ତୁମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଛ ବା ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବ । ଦେଖିବେ ଏହି ଦୃଢ଼ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଏବଂ ସହବିଶ୍ୱାସ ଯେତେ ଅଧିକ ହେବ ତା' ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଭଲ ହେବ ।

ତା' ବ୍ୟତୀତ ରୋଗୀକୁ ସର୍ବଦା ନିଜେ ହସି ହସାଇବାକୁ ବା ହସ ହସ କଥା କହିବାକୁ ସେମିତି ଭୁଲି ନ ଯାଆନ୍ତୁ । ରୋଗୀର ପ୍ରସନ୍ନତା ଆନ୍ତରିକ ପବିତ୍ରତାର ଚିହ୍ନ ଅଟେ । ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ବିଚାରଗୁଡ଼ିକ ଅନାୟାସରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଶୁଷ୍କ ଜୀବନକୁ ଶ୍ୟାମଳିମା ଏବଂ ସୁଗନ୍ଧରେ ଭରିଦିଏ । ଯେକୌଣସି ଉପଚାରରେ ରହିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟୋନ୍ନତିର ପ୍ରଥମ ସୋପାନ ।

ହସ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ସୁନ୍ଦ୍ରାପର ସ୍ୱାଭାବିକ ହସ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଭ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ହସର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ । ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି ଏ ଦୁନିଆରେ ଯେତେ ରସାୟନ ଅଛି ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ହସ ହେଉଛି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ରସାୟନ । ଯେତେ ମନୋରଞ୍ଜନ ଅଛି ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ ହସ ହେଉଛି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ମନୋରଞ୍ଜନ । ଯେତେ ଅସ୍ତ୍ର ରହିଛି ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ହସ ହେଉଛି ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବ୍ରହ୍ମାସ୍ତ୍ର । ମୁଖମଣ୍ଡଳର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ହସ ଯେମିତି ସବୁଠୁଁ ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ, ସେମିତି ମନ ଏବଂ ଶରୀରର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ହସ ହେଉଛି ପେଟେଣ୍ଟ ମେଡ଼ିସିନ୍ । ଆପଣ ଯଦି ଦିନକୁ ଥରେ ମନଖୋଲି ହସିପାରିବେ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଉ କୌଣସି ରୋଗ ହେବନାହିଁ । ହୋଇଥିଲେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଭଲ ହୋଇଯିବ । ଏଇ ହେଉଛି ହସ-ମହାତ୍ମାଙ୍କର ଯାଦୁକାରୀ ପ୍ରଭାବ ।

ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି, "ଦୈନିକ ଏକଘଣ୍ଟା ହସିବା ଏକ ଲିଟର କ୍ଷୀର ବା ୧୦୦ ମିଲି ଘିଅ ଖାଇବାଠାରୁ ଅଧିକ ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ଅଟେ । ଖୁସିରେ ରହିବାବାଲା, ହର୍ଷମୁଖ ରହିବାବାଲା, ପ୍ରସନ୍ନଚିତ୍ତ, ହସି ହସି ମଧୁର କଥା କହିବାବାଲା, ଚେହେରାରେ ଉଲ୍ଲାସ ଏବଂ ଆଶାର ଆଲୋକ ଧାରଣକରି ସର୍ବଦା ସୁସ୍ଥ ରହେ ।

ସବୁବେଳେ ବିରକ୍ତ ଚିଡ଼୍‌ଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବ, ଅନ୍ୟର ଦୋଷ ବାଛିବା, ପରିବାର ପାଇଁ ନାନା ସମସ୍ୟା ମୁଣ୍ଡରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ରଖିବା, ସଂକୀର୍ଣ୍ଣ ମନୋବୃତ୍ତି, ରୋଗ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଏସବୁ ଦୂଷିତ ମନୋଭାବ ଯେଉଁ ତିକ୍ତତା, ବିଷଣ୍ଣତା ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତି ନେଇ ଆସେ ତାହା ନାନା ଦୁଃଖ ଏବଂ ରୋଗର କାରଣ ହୁଏ । ତା'ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ବିଜାତୀୟ ମଇଳା ଆବର୍ଜନା ସଞ୍ଚିତ ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଧୀରେ ଧୀରେ କ୍ଷୟ ହେବାରେ ଲାଗେ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଧୀରେ ଧୀରେ କମି କମି ଯାଏ । ତା' ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଅଦ୍ଭୁତ କେତେକ ବିଘଟଣ ମଧ୍ୟ ଘଟେ । ଆବଶ୍ୟକ ଅମ୍ଳଜାନ ଶରୀର ଠିକ୍‌ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେନାହିଁ । ଖାଦ୍ୟ ଠିକ୍‌ଭାବେ ହଜମ ହୋଇପାରେନାହିଁ । କ୍ରମେ କ୍ରମେ ନିଦ୍ରାର ଘୋର ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ ପଡ଼େ । ଶୋଇଲେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ନିଦ୍ରାଟିକେ ଦୁଷ୍ପ୍ରାପ୍ୟ ହୁଏ ।

ଏହିଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ସବୁଠୁଁ ବଡ଼ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ହେଉଛି ନିଜର ଯେତେ ସମସ୍ୟା ଥାଉ, ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ କେଶରେ ବନ୍ଧାହୋଇ ଯେତେବଡ଼ ବିପତ୍ତିର ବାରହାତ ଖଣ୍ଡା ଝୁଲୁଥାଉ ପଛେ ମନ ଉପରେ ଯେମିତି ତାର ବିଶେଷ ପ୍ରଭାବ ନ ପଡ଼େ ସେଥିପ୍ରତି ତୀକ୍ଷ୍ଣ ଦୃଷ୍ଟି ରଖନ୍ତୁ । ମୁଦ୍ରାର ଗୋଟିଏ ପାଖରେ ଦୁଃଖ ଥିଲେ ଅପରପାଖରେ ନିଶ୍ଚିତରୂପେ

ଯୁକ୍ତ ଥିବ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ସେହି ସୁଖଦ ଘଟଣାବଳୀ ସବୁକୁ ଚିନ୍ତାକରି ମନକୁ ପ୍ରସନ୍ନ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଓଠରେ ହସ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଦିନ ପରେ ରାତି ଯେମିତି ସତ୍ୟ ଦୁଃଖ ପରେ ସୁଖ ଆସିବା ସେମିତି ସତ୍ୟ। ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର କଣ ଅଛି ? ସାମାଜିକ ଜୀବନଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ଯାଏ ସବୁଠି ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ହସ ଏବଂ ମନୋରଞ୍ଜନର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଏବେ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିଦମାନେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ଆଧୁନିକ ସମାଜରେ ପ୍ରତି କୋଡ଼ିଏ ଜଣରୁ ଜଣେ ବିଷଣ୍ଣତାର ଶିକାର ହେଉଛି । ସେହି ବିଷର୍ଣ୍ଣତାର କାରଣ ବହୁବିଧ । ତାହା ସାମାଜିକ, ଧାର୍ମିକ, ଅର୍ଥନୈତିକ, ରାଜନୈତିକ ଯାହାବି କିଛି ହୋଇପାରେ । ଏଭଳି ଅବସ୍ଥାରେ ହସ ଗୋଟିଏ ଏମିତି ସଫଳ ଅସ୍ତ୍ର—ଏହା କେବଳ ସେଇ ବିଷଣ୍ଣତାକୁ ନୁହେଁ, ଦୁଃଖ ଶୋକ, ରୋଗ ଓ ଚିନ୍ତାକୁ ନୁହେଁ, ନିନ୍ଦୁକର ନିନ୍ଦା, ସମାଲୋଚକର ସମାଲୋଚନା ସବୁକୁ ଶିମୂଳତୁଳାପରି ଉଡ଼େଇ ନେଇଯାଇପାରେ । କେହି ଆପଣଙ୍କ ସହିତ କଣ୍ଟାବାଡ଼ରେ ଲୁଗା ପକେଇ ଝଗଡ଼ା କରୁଛି, ଆପଣଙ୍କର ନିନ୍ଦାଗାନ କରୁଛି, ସେଭଳିସ୍ଥଳେ ଆପଣ ନୀରବରେ କେବଳ ଟିକିଏ ହସି ଦିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ସବୁ ତିକ୍ତତା ପାଣିରେ ବରଫ-ମୁଣ୍ଡା ମିଳେଇଲାପରି ମିଳେଇ ଯିବ । ଆପଣଙ୍କର ସେହି ବିଜୟୀ ହସ ଦେଖି ଅପରପକ୍ଷ ନିରସ୍ତ୍ର ହୋଇଯିବ । ଯେଉଁ ତିକ୍ତତା, ଯୁକ୍ତି, ମାରପିଟ୍, ମାଲିମକଦ୍ଦମାରେ ମଧ୍ୟ ତୁଟ୍ଡ଼ି ନ ଥାନ୍ତା ତାହା ମୁହୂର୍ତ୍ତି ମାତ୍ରକେ ଶେଷ ହୋଇଯିବ ।

ଯଦି ଏହିଭଳି କିଛି ମନୋମାଳିନ୍ୟ ଝଗଡ଼ା ଝେଣ୍ଟା ଆଦି କାହା ସହିତ ଅଛି ସେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେତେବେଳେ ଦେଖିବେ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରଥମେ ଟିକିଏ ଟିକିଏ ନିଜଆଡ଼ୁ ହସି ଦିଅନ୍ତୁ । ପାଖକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କର ସୁଖ ଦୁଃଖ ପଚ୍ଚରି ବୁଝନ୍ତୁ । ରୋଗରେ ପଡ଼ିଥିଲେ ଚିକିତ୍ସାଳୟକୁ ଯାଇ ତାଙ୍କ ହାତରେ ପ୍ରସନ୍ନତାର ଫୁଲ ତୋଡ଼ାଟିଏ ଧରାଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ ବର୍ଷ ବର୍ଷର ମନୋମାଳିନ୍ୟ ମୁହୂର୍ତ୍ତିକ ମଧ୍ୟରେ ତୁଟିଯିବ । ସେ ଲୋକ ଶତ୍ରୁତା ଭୁଲି ଗୋଟିପଣେ ଆପଣଙ୍କର ହୋଇଯିବ ।

ଗୋଟିଏ କଥା ସବୁଦା ଆପଣ ମନେରଖିବା ଉଚିତ । ମନୁଷ୍ୟ ଏମିତି ଗୋଟିଏ ଭାବପ୍ରବଣ ପ୍ରାଣୀ, ଯାହାକୁ ବୁଦ୍ଧି, ଜ୍ଞାନ, ଯୁକ୍ତି ବଳରେ ପରାସ୍ତ କରିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ । ତାହାର କଥା କାର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟବହାରକୁ ସିନା ଆପଣ ବଦଳାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ, ସେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସିନା ଅପଣଙ୍କ ହାତ ହେବନି; କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ବ୍ୟବହାରର ଯେଉଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ପଡ଼ୁଛି ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ଅତି ସହଜରେ ତାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବେ । ତାହା ଆପଣଙ୍କ ନିଜ ହାତରେ ଅଛି । ସେ ଉପାୟଟି ହେଉଛି କେବଳ ହସ । ଯେଉଁ ପ୍ରତିରୋଧ ବା ପ୍ରତିବାଦର ସ୍ୱର ଆପଣଙ୍କୁ ଗମ୍ଭୀର, ବିଷଣ୍ଣ କରି ଦେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ଆପଣ ଚାହିଁଲେ ତାକୁ ହସରେ ଉଡ଼ାଇ ଦେଇ ପାରିବେ ।

ଜଣୈକ ବିଦ୍ୱାନ ଲେଖିଛନ୍ତି—ଦୁଃଖସୁଖ, ଝଡ଼ଝଞ୍ଜା, ଅଭାବ, ଦୁର୍ଭାବ, ପ୍ରତିରୋଧ, ପ୍ରତିବାଦ ସବୁକିଛି ଭିତରେ ଆପଣ ହାସ୍ୟମୁଖ ପ୍ରସନ୍ନଚିତ୍ତ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ ସବୁକିଛି ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ । ଅନ୍ୟକୁ ହସିବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ନିଜକୁ ନେଇ ହସି ଶିଖନ୍ତୁ, ସବୁକିଛି ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ ।

ମନେରଖନ୍ତୁ ଏଠି କିଛି ଚିରନ୍ତନ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଯାହାହେଲା ଠିକ୍ ହେଲା, ଯାହା ହେଉଛି ଠିକ୍ ହେଉଛି, ଯାହା ହେବ ଠିକ୍ ହେବ । ଆପଣଙ୍କର କ'ଣ ଗଲା ଯେ ଆପଣ ନ ହସି କାନ୍ଦିବେ ? ଆପଣ ସାଥିରେ କଣ ନେଇ ଆସିଥିଲେ ଯେ ହଜାଇ ଦେଇଛନ୍ତି ବୋଲି ମୁହଁକୁ ଗୁରେଣି ହଜାଇଲା ଭଳି ଆମ୍ବିଳା କରୁଛନ୍ତି ? କ'ଣ ଆପଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲେ ଯେ ତାହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା 'ବୋଲି ଆପଣଙ୍କର ଏତେ ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା ? ଆପଣଙ୍କର ଯାହା ଥିଲା, ଯାହା ଆପଣ ଏଠାରୁ ନେଇଥିଲେ, ଯାହା ଅଛି ଆପଣ ଏଠାରେ ଦେଇଯିବେ । ହାତ ଖାଲି କରି ଆସିଛନ୍ତି, ବାହୁଡ଼ିଲାବେଳେ ଏଠାରୁ ସେମିତି ଖାଲି ହାତରେ ଯିବେ । ଆପଣ ଯେମିତି ଯିବେ, ଧନୀ ସେମିତି ଯିବେ, ରାଜା ସେମିତି ଯିବେ, ଗରିବ ସେମିତି ଯିବେ, ନେତା, ମନ୍ତ୍ରୀ, କ୍ଷମତାଶାଳୀ, ବିଦ୍ୱାନ, ଯଶସ୍ୱୀ, ଯେତେ ଯିଏ ଅଛନ୍ତି ସମସ୍ତେ ସେମିତି ଯିବେ । ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦିନେ ନା ଦିନେ ମରିବାପାଇଁ ହେବ । ଗଲାବେଳେ କେହି ଏଠାରୁ କାଣି କଉଡ଼ିଟିଏ ବି ସଙ୍ଗରେ ନେଇଯିବେନି । ଯାହା ଆଜି ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ବୋଲି ବିଚାରୁଛନ୍ତି ତାହା କାଲି ଆଉ କାହାର ଥିଲା, ପହରଦିନ ଆଉ କାହାର ହେବ— ଆପଣଙ୍କର ସେଥିରେ କାନ୍ଦିବାର କ'ଣ ଅଛି ? କିଏ ଆପଣଙ୍କର ପାପରେ ଆପଣଙ୍କର ଅଶାନ୍ତିରେ ଭାଗ ନେଉଛି ଯେ ତା'ପାଇଁ ଆପଣ ବସି ରୋଦନ କରିବେ ? ଶ୍ରୀକ୍ଷେତ୍ର କବିଙ୍କ ଭାଷାରେ—ଶୁଆ ବୋଲେ ରେ ସାରି, ଭଜିବେ ହରିହରି, ରାମ ବିନା କାହିଁ ଅଛିରେ ସୁଖ, ଶ୍ୟାମ ବିନା କାହିଁ ଯାଏରେ ଦୁଃଖ, ଆସୁଛି ମୃତ୍ୟୁସବାରୀ, ଭଜରେ ହରି ହରି—ରାଧେକୃଷ୍ଣ ମୁରାରୀ' । ତେଣୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଖ ଦୁଃଖ, ଯେଉଁ ସ୍ଥିତି ଯେତେବେଳେ ଆସୁଛି ଆପଣ କେବଳ ହସି ଯାଆନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ଶତ୍ରୁମାନଙ୍କୁ ଧନ, ଗର୍ବ, ଅହଙ୍କାରର ମାୟା କୁହେଳିକା ଘାରିଛି ଆପଣଙ୍କ ହସ ଦେଖିଲେ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଦେଖି ଆଉ ହସିପାରିବେ ନାହିଁ ।

ହସର ଅନ୍ୟ ଏକ ରୂପ ରସିକତା । ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ଅପ୍ରସନ୍ନ କିମ୍ବା କ୍ରୁଦ୍ଧ କରୁଛି ସେସବୁ ଏଡ଼େଇ ଯିବାପାଇଁ ଆପଣ ରସିକତା କରି ରସୁଆଳିଆ ମିଠା କଥା ପଦେ କହିଦିଅନ୍ତୁ, ଦେଖିବେ ନାନା ଭୁଲ୍ ବୁଝାମଣା, ଅପ୍ରୀତିକର ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଆପଣ ରକ୍ଷା ପାଇଯିବେ । ପ୍ରସନ୍ନତା ଅନୁଭବ କରିବେ । ସଂସାରର ଅନେକ ବିରକ୍ତି ଏବଂ ବିରାଗତାକୁ ଏଭଳି ରସିକତା ଦ୍ୱାରା ଦୂର କରାଯାଇପାରେ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା, ଆପଣ ଯେତେ ପାରୁଛନ୍ତି ସେତେ ହସନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ କେବେହେଲେ କାହାରିକୁ ପରିହାସ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟର କିଛି ଦୋଷ ତ୍ରୁଟି ଦେଖି ଯିଏ ତାକୁ ପରିହାସ କରେ, ସେ ତାର ସୃଷ୍ଟିକର୍ତ୍ତାଙ୍କ ନିନ୍ଦା କରେ । ବାଇବେଲର ଏ ବାଣୀ ଆପଣ ଭୁଲିଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କିଏ କେତେଦିନ ଏଠି ବଞ୍ଚୁଛି ଯେ, ଗଲାବେଳେ କ'ଣନେଇଯିବ ଯେ—ଧନରତ୍ନ ପୁତ୍ର ଦାରା କେହି କାହାର ନୁହଁନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେତେଦିନ ବଞ୍ଚିଛନ୍ତି ଭଲରେ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ, ହସି ହସି ବଞ୍ଚନ୍ତୁ, ଅନ୍ୟକୁ ହସାଇ ବଞ୍ଚନ୍ତୁ, ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁରେ କେଣେ ହସ ଦେଖିଲେ ସେ ହସ ତା' ଓଠକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେବ, ସେ ହସି ପକେଇବ । ମାତ୍ର ଆପଣ ସାରା ଜୀବନ ତାଳି ତାଳି କରି ଯେତେ ରୋଦନ କଲେ ବି ଆପଣଙ୍କ କାନ୍ଦ ଦେଖି କେହି କାନ୍ଦିବେ ନାହିଁ । ପଛରେ ବରଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଥଟ୍ଟା ପରିହାସ କରିବେ । ତେଣୁ କାନ୍ଦିବା କଥା ଭୁଲିଯାଇ ସୁଖରେ ଦୁଃଖରେ ଅଭାବରେ ସଦ୍ଭାବରେ, ପ୍ରତିବାଦରେ ପ୍ରତିରୋଧରେ, ସବୁ ଅବସ୍ଥାରେ ଦୈନିକ ହଜାର ଧନ୍ଦା ଭିତରୁ କିଛି ସମୟ ବାହାର କରି ଆପଣ ମନଖୋଲି ହସନ୍ତୁ—ବତିଶିଟି ଯାକ ଦାନ୍ତ ଏକାବେଳକେ ଦେଖାଇ ହସନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ସହରରେ ଗାଁରେ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ସହିତ ହସକ୍ଲବ ଗଢ଼ି ହସନ୍ତୁ । ହସ ପାଇଁ ସଭା ସମିତି କରି ନିଜେ ହସନ୍ତୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ହସାନ୍ତୁ । ସମାଜକୁ ରୋଗ ମୁକ୍ତ କରାନ୍ତୁ । ଏହା ଏକ ଆନ୍ଦୋଳନର ରୂପ ନେଉ ।

ତେବେ କଥା କ'ଣ ଜାଣନ୍ତି ଆପଣ ହସିବେ ଯେ ସେ ହସ ଆପଣଙ୍କର କୃତ୍ରିମ ହସ ନ ହୋଇ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରାକୃତିକ ହସ ହେବା ଉଚିତ ।

ହସିଲାବେଳେ ଆପଣ କେବଳ ନିଜେ ହସନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପରର ସୁଖ ଦୁଃଖରେ ଭାଗୀ ହୋଇ ସେବା ଦେଇ ଶ୍ରମ ଦେଇ ନିଜ ଆଡ଼ୁ କିଛି ତ୍ୟାଗ ସ୍ୱୀକାର କରି ଜୀବନଜଳ ସିଞ୍ଚନକରି ଏ ଧରା ଉପବନକୁ ମଧ୍ୟ ଫୁଲପରି ହସାନ୍ତୁ । ତା' ବିନା ସ୍ୱାଭାବିକ ହସ ଆପଣ ପାଇବେ କେଉଁଠୁ ? ?

'ହସ'—ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କଣ କରେ ?

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ହସ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତିର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ବରଦାନ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଲାଭ ପାଇଁ ଏହାକୁ ପ୍ରକୃତିର ଏକ ନିଜସ୍ୱ ଚିକିତ୍ସା କହିଲେ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ ।

'ହସ'—ଏମିତି ଏକ ଖୁସ୍‌ବୁ, ଯାହା କୌଣସି ଗୋଲାପ ଫୁଲରୁ ମିଳେନାହିଁ ।

ହସ ଏମିତି ଏକ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଯାହା କୌଣସି ଟନିକ୍‌ରୁ ମିଳେନାହିଁ । କୁହାଯାଏ ଭଗବାନ ଶିଶୁର ସରଳ ହସରେ ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ ରୂପରେ ଆଅନ୍ତି । ସତ୍-ଚିତ୍-ଆନନ୍ଦ,

ସଚ୍ଚିଦାନନ୍ଦ । ସତ୍ତର ଅର୍ଥ—ଶାଶ୍ୱତ, ଚିରସ୍ଥାୟୀ, ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ, ଚିତ୍‌ର ଅର୍ଥ—ଚେତନା, ବିଶ୍ୱର ଆଉ ଆନନ୍ଦ ହେଉଛି ଏ ଦୁନିଆର ସବୁଠୁଁ ବଡ଼ ଆକର୍ଷଣ । ହସ ହେଉଛି ସେଇ ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ଚେତନା ଏବଂ ଆନନ୍ଦ । ଜୀବନୀଶକ୍ତିପରି ଏଥିରେ ରହିଛି ଅନନ୍ତ ଅଦମ୍ୟ ଶକ୍ତି । ଜଣେ ଯେତେବଡ଼ ଅସାଧ୍ୟ ରୋଗ ରୋଗୀ ଥାଉ ତା' ଭିତରେ ଯେପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହସି ପାରିବାର କ୍ଷମତା ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ, ତେବେ ଚିନ୍ତାର ଆଉ କୌଣସି କାରଣନାହିଁ । ରୋଗର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଔଷଧ 'ହସ' ଯାହା ପାଖରେ ଅଛି କିଛିଦିନ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ସେ ନିଶ୍ଚୟ ରୋଗମୁକ୍ତ ହେବ । ଯାହା ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଉନା କାହିଁକି ମଝିରେ ମଝିରେ ତାକୁ ହସର ପାଲସା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏ ଔଷଧ ବହୁତ ଶସ୍ତା ହେଲେ ବି ବହୁତ ମୂଲ୍ୟବାନ । ଏ ହସ ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ ଜୀବନର ଆନନ୍ଦ, ଯୌବନର ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ, ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟର ସୌରଭ ।

ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉଭୟର ହସ ହେଉଛି ପେଟେଣ୍ଟ ମେଡ଼ିସିନ୍ । ହସିବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସର କ୍ରିୟା ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇ ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ରକୁ ବେଶି ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖେ । ଏହି ପ୍ରଭାବ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଆଡ଼କୁ ପ୍ରବାହିତ ହେଉଥିବା ରକ୍ତ ଉପରେ ପଡ଼େ । ସେଥିରୁ ପ୍ରାଣବାୟୁର ସଞ୍ଚାର ଅଧିକ ହୁଏ । ଫଳତଃ ହସୁଥିବା ଲୋକକୁ ଅଧିକ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।

ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର ଭଳି ମଣିଷର ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟ ହସ ପ୍ରଭାବରେ ଅତି ଠିକ୍ ଠିକ୍ କାମ କରେ । ତାର ପ୍ରଭାବରେ କୌଣସି ମାନସିକ ବିକୃତି ରହେନାହିଁ । ସ୍ନାୟୁ ସଂସ୍ଥାନ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଠିକ୍ କାମ କରେ । ହସିବା ଦ୍ୱାରା ପରିପାକ ଯନ୍ତ୍ରର କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ସୁଗମ ହୋଇଯାଏ । ଭଲ ଭୋକ ହୁଏ । ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଠିକ୍‌ଭାବେ ହଜମ ହୁଏ ଏବଂ ସେଥିରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ରସ ସହଜରେ ରକ୍ତରେ ମିଶିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ । ମୋଟାମୋଟିଭାବେ ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ପରିପାକଯନ୍ତ୍ର, ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର, ସ୍ନାୟୁ ସଂସ୍ଥାନ ଆଦିରେ ଯେଉଁଠି ଯଦି କିଛି ଅସୁବିଧା ଥାଏ, ହସିବା ଦ୍ୱାରା ତାହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସଜାଡ଼ି ହୋଇଯାଏ ! ସେଥିପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଦିନକୁ ଯଦି ଅନ୍ତତଃ ଜଣେ ମନଖୋଲି କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ହସି ପାରିବ ତାର ଆଉ କୌଣସି ରୋଗ ରହିବନାହିଁ । ସେମିତି ସୁସ୍ଥଲୋକ ଯଦି ହସେ ତାକୁ ଆଉ କୌଣସି ରୋଗ ହେବନାହିଁ ।

କେବଳ ଦେହକୁ ନୁହେଁ ହସ ହେଉଛି ଏକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଆସନ । ଏହା ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଭଳି ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ମଧ୍ୟ ଅକ୍ଷୁଣ୍ଣ ରଖେ । ଓଠରୁ କେତେ ପାଖୁଡ଼ା ହସଫୁଲ ଝରି ପଡ଼ିଲେ ତାଦ୍ୱାରା ମନର ପ୍ରତିଟି କୋଣ ଅନୁକୋଣ ମହକିଯାଏ । ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପ୍ରମାଣକରି ଦେଇଛନ୍ତି ଯେ ଈର୍ଷା, ଦ୍ୱେଷ, କ୍ରୋଧ, ଉତ୍ତେଜନା, ଭୟ, ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା, ବିଷାଦ, କ୍ଷୋଭ, ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା ଆଦି ମନୋବିକାର ଏବଂ ଶାରୀରିକ

ଅପନ୍ଲଗରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରରେ (ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ କ୍ଷରିତ କ୍ଷତିକାରୀ ରସାୟନ ପ୍ରଭାବରେ) ଯେଉଁ ବିକାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ହସ ତାହାକୁ ସହଜରେ ଶୋଧନ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ମନୁଷ୍ୟକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । ମାନସିକ ଟେନ୍‌ସନ ଏବଂ ଡିପ୍ରେସନ ଦୂର ପାଇଁ ହସ ଏକ ଅନୁଭୂତ ପ୍ରୟୋଗ ।

ଜଣେ ଯଦି ନିୟମିତଭାବେ ଅଭ୍ୟାସକରି ହସେ, ତା'ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ସେରିବ୍ରାଲ କର୍ଟେକ୍ସର ସଘନତା ବଢିଯାଏ, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମଣିଷ କବେଗ ଜୀବନ ନେଇ ଅଧିକ କାଳ ବଞ୍ଚିବା ଲାଗି ସମର୍ଥ ହୁଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱ ଗବେଷକ ଉଇଲିୟମ ଫ୍ରାଇ କହନ୍ତି ଜଣେ ଯଦି ଦୈନିକ ତିନି ମିନିଟ୍ ଲାଗି ଜୋରରେ ହସେ ତାହା ଦଶ ମିନିଟର ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ସମାନ । ହସ ମଣିଷ ମନରୁ ଆତ୍ମଘାତୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ଓ ବିଷାଦକୁ ମଧ୍ୟ ଦୂର କରିଥାଏ ।

ଜାପାନର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ବିଦୂରକ ଯୋନନଗିଢ଼େ ଲେଖିଛନ୍ତି—"ଯେତେବେଳେ ଜୀବନର ହରିଜମା ଶୁଷ୍କ ହୋଇଯାଇ ସୂର୍ଯ୍ୟପସ୍ତରର କଳା ଗ୍ରସ୍ତରେ ଢାଙ୍କି ହୋଇଯିବ, ଘନିଷ୍ଠ ମିତ୍ର ଏବଂ ଆତ୍ମୀୟସ୍ୱଜନମାନେ ମୋତେ କଣ୍ଟକାକୀର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନ ପଥରେ ଏକାକୀ ଛାଡ଼ି ଚାଲିଯିବେ ଏବଂ ସୃଷ୍ଟିର ସମସ୍ତ କ୍ରୋଧ ମୋ ଭାଗ୍ୟରେ ବର୍ଷିବାକୁ ତତ୍ପର ହୋଇ-ଉଠିବ, ସେତେବେଳେ ହେ ମୋର ପ୍ରଭୁ ! ମୋତେ ଏତିକିମାତ୍ର ଅନୁଗ୍ରହ କରିବ ଯେପରିକି ମୋର ଓଠରେ ହସର ରେଖା ଅଙ୍କିତ ହୋଇଯାଏ ।" ଏଥିରୁ ହସ କିଭଳି ସମସ୍ତ ବିପତ୍ତି ସମସ୍ତ ଦୁଃଖଯନ୍ତ୍ରଣାର ଅବ୍ୟର୍ଥ ମଲମ ତାହା ଜଣାପଡ଼େ ।

ବେଦମୂର୍ତ୍ତି ପଣ୍ଡିତ ଶ୍ରୀରାମ ଶର୍ମା ଆଚାର୍ଯ୍ୟ ଲେଖନ୍ତି—"ଉଚ୍ଚସ୍ୱରରେ ହସିବା ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସନ୍ତାପର ଉତ୍ତେଜନା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକଭାବେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ହସିବା ଦ୍ୱାରା ଛାତି ଓ ପେଟର ନାଡି ଏବଂ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ବିଶେଷଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ଓ ସକ୍ରିୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ମାଧ୍ୟମରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ରକ୍ତ ଶୁଦ୍ଧି ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଶରୀରରେ ଜମିଥିବା ବିଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ସମୂହ ଆପେ ଆପେ ବାହାରିଯାଇ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଶରୀରରେ ଜୀବନତତ୍ତ୍ୱ ସକ୍ରିୟ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପରିପୁଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।"

ବିଶ୍ୱକବି ରବୀନ୍ଦ୍ରନାଥ ଠାକୁର କହନ୍ତି—"ଯେତେବେଳେ ମୁଁ ହସେ ହସେ ହସେ ମୋର ସବୁ ବୋଝ ହାଲୁକା ହୋଇଯାଏ ।"

ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀଙ୍କ ମତରେ—"ହସ ମନର ଗଣ୍ଠିକୁ ବହୁତ ସରଳତାପୂର୍ବକ ଖୋଲିଦିଏ ।"

ଦାର୍ଶନିକ କାହଲିଲ ଲେଖିଛନ୍ତି—"ବସ୍ତୁତଃ ହାସ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ଚତୁର କୃଷକ ଯିଏକି ମାନବ ଜୀବନ ପଥରେ ଅନାବନା ଘାସଲତା, ବଣୁଆ ଗଛ କଣ୍ଟା ଏବଂ

ଅବରୋଧଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର ଅଲଗା କରିଦିଏ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସଦ୍‌ଗୁଣଗୁଡ଼ିକର ସୁରଭିତ ବୃକ୍ଷରୋପଣ କରିଦିଏ । ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମର ଜୀବନଯାତ୍ରା ଉନ୍ନତିମୁଖୀ ହୋଇଉଠେ ।''

ଆମେରିକାରେ ଯେଉଁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ହସ ଉପରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିଛନ୍ତି, ସେମାନେ ଲେଖିଛନ୍ତି—ହସିବା ଏବଂ ପ୍ରସନ୍ନ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଣାଳୀ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୁଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପୀଡ଼ା ଏବଂ ଉତ୍ତେଜନା ଦୂର କରୁଥିବା ଜୀବନଦାୟୀ ମସ୍ତିଷ୍କୀୟ ରସାୟନର ସ୍ତର ବଢ଼ିଯାଏ । ଯାହାର ପ୍ରଭାବ ସମସ୍ତ ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ର ଉପରେ ପଡ଼େ ଏବଂ ତାହା ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗ ଅବୟବକୁ ସକ୍ରିୟ ଏବଂ ଜୀବନ୍ତ କରିଦିଏ । × × ହାସ୍ୟବିନୋଦର ପ୍ରସନ୍ନତା ଓ ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତାର ଅବସର ଯାହାକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ମିଳେ ତାର ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ତଦନୁପାତରେ ଅଧିକ ହୁଏ ।''

(ଯୁଗଶକ୍ତି ଗାୟତ୍ରୀ ସୌଜନ୍ୟରୁ)

ଖାଦ୍ୟ ଶରୀରର ଆହାର, କିନ୍ତୁ ହସ, ମନ ଏବଂ ଆତ୍ମାର ଆହାର । ତେଣୁ ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତୁ, ରୋଗୀ ହୁଅନ୍ତୁ ବା ରୋଗୀ ହୋଇଥାନ୍ତୁ, ଦର୍ପଣ ସମ୍ମୁଖରେ ଦଣ୍ଡାୟମାନ ହୋଇ ଦୈନିକ କିଛି ସମୟ ମୁଖମୁଦ୍ରାକୁ ଦେଖି ଅଭ୍ୟାସକରି ହସନ୍ତୁ । କିଛିଦିନ ଏମିତି ଅଭ୍ୟାସ କଲେ ତାହା ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱଭାବର ଏକ ଅଙ୍ଗ ହୋଇଯିବ । ତେଣିକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଆଉ ଚିନ୍ତିତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଜର୍ଜ ବର୍ଣ୍ଣାଡ଼ଶ୍ ଲେଖିଛନ୍ତି—'ହସନ୍ତୁ, ଉଚ୍ଚ ହାସ୍ୟକରି ହସନ୍ତୁ । ଆପଣ ଯେତେ ଉଚ୍ଚହାସ୍ୟ କରି ହସିବେ, ଯୌବନର ଫୁଲ ସେତେ ପ୍ରସ୍ଫୁଟିତ ହେବ ।''

ସଦାବେଳେ ଯୁବକ ରହିବା ପାଇଁ ସୁସ୍ଥ ସତେଜ ରହିବା ପାଇଁ ଏହି ମୁହୂର୍ତ୍ତରୁ ଆପଣ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କରି ଜୋରରେ ହସିବାକୁ ଆରମ୍ଭକରି ଦିଅନ୍ତୁନା ।

(ଏଥିର କିଛି ଅଂଶ ଦୈନିକ ସମ୍ବାଦପତ୍ର 'ସମାଜ'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସ୍ତମ୍ଭରେ ପ୍ରକାଶିତ)

ଆତ୍ମସଂଯମ :

ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଆଉ କିଛି ନୁହେଁ, ତାହା ହେଉଛି ସୁସ୍ଥ ଅସୁସ୍ଥ ସମସ୍ତଙ୍କର ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀର କଥା । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାହାସବୁ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ତାକୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ନିଷ୍ଠାର ସହିତ ପାଳନ କରିପାରେ ତେବେ ସେ ଆଜୀବନ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ରୋଗର ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରତିକାର କରିପାରିବ । ତେବେ କଥା ହେଉଛି ମନୁଷ୍ୟ ଏକାବେଳକେ ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ମନ୍ଦାଭ୍ୟାସର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଏତେ ଗୁଡ଼ିଏ ମନ୍ଦଅଭ୍ୟାସ ସେ ସେମିତି ତ୍ୟାଗ କରିପାରିବ ନାହିଁ

ସେମିତି ଏତେଗୁଡ଼ିଏ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଏକାବେଳକେ ପାଳନ କରିପାରିବ ନାହିଁ । ଯେଉଁ ପାଟି ଏତେଦିନ ଯାଏ ମସଲ୍-ତେଲିଆ ସୁସ୍ୱାଦୁ ମାଂସ ଝୋଳ ଖାଇ ଆସିଥିଲା ସେ ପାଟି କ'ଣ ଏତେ ଶୀଘ୍ର ଅଲଣା ସିଝା ତରକାରି ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବ ? ଯେଉଁଠି ଗୋଟାଏ ଦୁଇଟା ନାଲି ନେଳି ବଟିକା ବା କ୍ୟାପସୁଲ୍ ପାଟିକୁ ପକେଇ ପାଣି ଢୋକେ ପିଇଦେଲେ କାମ ଚାଲିଯାଉଥିଲା । ସେଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ସଂଯମ, ବସ୍ତ୍ର ସଂଯମ, ମାଟି ପାଣି ଆଦି ପଞ୍ଚଭୌତିକ ଉପଚାର ନିଜଆଡ଼କୁ ଏତେ ଗୁଡ଼ାଏ ତ୍ୟାଗ ସ୍ୱୀକାର— ଏସବୁ କ'ଣ ଏତେ ସହଜରେ ହୁଏ ? ନିଜକୁ ଶାସନ ଶୋଧନ ସଂସ୍କାର କରିବାକୁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ କିଛିଦିନ ସମୟ ଲାଗିବ ।

ପ୍ରଥମେ ଏଥିପାଇଁ ଦୃଢ଼ ସଂକଳ୍ପର ପ୍ରୟୋଜନ । ତାପରେ ଆତ୍ମସଂଯମୀ ହେବାର ସାଧନା । ଆତ୍ମସଂଯମର ଅଧିକାରୀ ହେବାକୁ ହେଲେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନଙ୍କ ମତରେ ନିଜର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିକୁ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ହେବ । ଏମିତି ବାରମ୍ବାର ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତିର ପ୍ରୟୋଗ କଲେ କ୍ରମେ ତାର କ୍ଷମତା ବଢ଼େ ଏବଂ ଜଣେ ସହଜରେ ଆତ୍ମସଂଯମର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏକାବେଳକେ ସବୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପଚାର କରିବାକୁ ବସିଲେ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ସମର୍ଥ ହେବନାହିଁ । ଯେଉଁ ବଦଅଭ୍ୟାସ ଏତେଦିନ ଧରି ଅସ୍ଥି-ମଜ୍ଜାଗତ ହୋଇଯାଇଛି, ତାହା ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ବଦଳି ଯିବ କେମିତି ? ପ୍ରଥମେ ଖାଦ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଉପଚାର ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଜିହ୍ୱା ସଂଯମକୁ ଆସିଗଲେ ଆତ୍ମ-ବିଶ୍ୱାସ ଏପରି ବଢ଼ିଯିବ ଯେ, ତେଣିକି ଅନ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ହୋଇଯିବ ।

ଆତ୍ମଦର୍ଶନ (ଆତ୍ମିକ ଚିକିତ୍ସା)

ମନୁଷ୍ୟ ଅମୃତର ପୁତ୍ର । ଆରୋଗ୍ୟ ଏବଂ ଅମରତ୍ୱ ତା' ପାଇଁ ସ୍ୱାଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ଉଗ୍ର ଆଧୁନିକତା ନାମରେ ଆଜିର ସଭ୍ୟ ମଣିଷ କ୍ରମଶଃ ପ୍ରକୃତିଠାରୁ ଏବଂ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନଠାରୁ ଦୂରେଇଯାଉଛି ଯେତିକି ଯେତିକି ଅପ୍ରାକୃତିକ ଉପଭୋଗପ୍ରିୟ ହୋଇ ଜଡ଼ବିଜ୍ଞାନର କବଳିତ ହେଉଛି ସେତିକି ସେତିକି ତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ବଢ଼ି ବଢ଼ି ଚାଲିଛି, ଜୀବନୀଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ।

ମନୁଷ୍ୟ କର୍ମ ଏବଂ ଅନ୍ନ ଅନୁସାରେ ତାର ସ୍ଥୂଳ ଶରୀର, କାରଣ ଶରୀର ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମଶରୀର (ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଚିତ୍ତ, ଅହଂକାର) ଗଠିତ ହୁଏ । ଉତ୍ତମ ଅନ୍ନ, ଉତ୍ତମ କର୍ମ ମନୁଷ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମ ଭାବନା, ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଧିକାରୀ କରାଏ । ବିପରୀତରେ ଫଳ ବିପରୀତ ଘଟେ । ଆଜିକାଲି ଏଭଳି ବିକାର୍ଯ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ହେତୁ ସେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଜରାବ୍ୟାଧି ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁର କବଳିତ ହେଉଛି ।

ଜଡ଼ବିଜ୍ଞାନ ସର୍ବଦା ଜଡ଼ପଦାର୍ଥର ଗବେଷଣା କରେ; ମାତ୍ର ଆଧ୍ୟାତ୍ମବିଜ୍ଞାନ ମନ, ବୁଦ୍ଧି, ଆତ୍ମା, ବିବେକ ଏସବୁର ଗବେଷଣା କରେ । ଜଣେ ଯଦି ଏସବୁ କ'ଣ ଜାଣିପାରିବ ସେ କେବଳ ରୋଗ ବ୍ୟାଧିକୁ କାହିଁକି ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ଜୟ କରିପାରିବ । ଆମର ଯୋଗୀ ଋଷିଗଣ ଏଭଳି ଶରୀର ତତ୍ତ୍ୱକୁ ଭଲଭାବେ ଜାଣି ପାରିଥିଲେ ବୋଲି ସେମାନେ ଜରାବ୍ୟାଧିକୁ ଜୟ କରିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ଆୟତ୍ତ କରି ପାରିଥିଲେ ।

ଆମର ଯୋଗଶାସ୍ତ୍ର ବା ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର କେବଳ ଏକ ଚିକିତ୍ସା ଶାସ୍ତ୍ର ନୁହେଁ, ଏହା ଆଧ୍ୟାତ୍ମବିଜ୍ଞାନ ବା ଆତ୍ମଦର୍ଶନର ଶାସ୍ତ୍ର । ଏ ଶାସ୍ତ୍ର ଯେମିତି ଦେହମନର ଚିକିତ୍ସା ଜାଣେ ସେମିତି ଆତ୍ମାର ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ ଜାଣେ ।

ଶାସ୍ତ୍ରରେ କୁହାଯାଇଛି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରକୃତରେ ସୁସ୍ଥ ଯାହାର ଶରୀର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ, ମନ ସଂଯମୀ, ବୁଦ୍ଧି ବିବେକ ଧୀର ଏବଂ ଆତ୍ମା କଳୁଷମୁକ୍ତ । ଦେହମନ ସହିତ ଆତ୍ମାକୁ କଳୁଷମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆତ୍ମଚିକିତ୍ସା ହିଁ ଆବଶ୍ୟକ । ଆତ୍ମଚିକିତ୍ସା ହିଁ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ, ଯାହାକୁ ସବୁଠାରୁ ଶ୍ରେଷ୍ଠଜ୍ଞାନ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଆତ୍ମଚିକିତ୍ସାକୁ ବାଦଦେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଆଶା କରାଯାଇ ନପାରେ ।

ଏ ପିଣ୍ଡ ଏବଂ ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡ କ୍ଷିତି, ଆପ, ତେଜ, ମରୁତ ଏବଂ ବ୍ୟୋମ ନିର୍ମିତ ବୋଲି ଆମେ ଜାଣୁ । ଏହି ପ୍ରକୃତି ସୃଷ୍ଟିର ଯେମିତି ଏକ ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ସେମିତି ଆଉ ଏକ ମୂଳତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି 'ପୁରୁଷ' ବା 'ଆତ୍ମା' । ଏହା ପିଣ୍ଡରେ ରହିଲେ ଆତ୍ମା, ବାହ୍ୟ

ବ୍ରହ୍ମାଣ୍ଡରେ ରହିଲେ ପରମାତ୍ମା ବୋଲାଏ । ପରମାତ୍ମା କହିଲେ ସବୁ ଆତ୍ମାଙ୍କର ସମଷ୍ଟି । ଏହି ପୁରୁଷ ବା ଆତ୍ମା ସର୍ବବ୍ୟାପୀ, ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ, ନିତ୍ୟ, ଚେତନ, ଆନନ୍ଦ ସ୍ୱରୂପ ନିର୍ବିକାର । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତି ବିକାର ବିଶିଷ୍ଟ ହୋଇଥିବାରୁ ଅନିତ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଏବଂ ଜଡ଼ । ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଏହି ପୁରୁଷ ଏବଂ ପ୍ରକୃତିର ମିଳନକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଏ ।

ଯେଉଁଠାରେ ଏହି ଜଡ଼ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ଚେତନାର ମିଳନ ଘଟିଥାଏ ତାକୁ ପ୍ରାଣୀ କୁହାଯାଏ । ଏହି ପ୍ରାଣୀ ବା ଜୀବନ ଦେଖିପାଇଁ ସୁଖ, ଦୁଃଖ, ହାନିଲାଭ, ଶୀତଉଷ୍ମ ପ୍ରଭୃତି ଅନୁଭବ କରିପାରେ ।

ଜୀବ ସହିତ ପଞ୍ଚମହାଭୂତର ନିବିଡ଼ ସମ୍ପର୍କ ଥିବାରୁ ଜୀବ ବଞ୍ଚିବା, ବଢ଼ିବା, କ୍ଷୟପୂରଣ, ପରିପୁଷ୍ଟ ଏବଂ ଆରୋଗ୍ୟଲାଭ ନିମନ୍ତେ ସର୍ବଦା ପଞ୍ଚମହାଭୂତ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏଣୁ ଜୀବ ଅନ୍ନ ଖାଏ, ଜଳପାନ କରେ, ଉତ୍ତାପ ଗ୍ରହଣକରେ ଏବଂ ମୁକ୍ତ ଆକାଶରେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହୁଏ । ଆୟୁର୍ବେଦୀୟ ଚରକ ଲେଖିଛନ୍ତି—ପରମାତ୍ମାଙ୍କଠାରୁ ଆତ୍ମାର ଉତ୍ପନ୍ନ ହେଲା । ଏହି ଆତ୍ମାର ସ୍ଥିତି ନିମନ୍ତେ ପରମାତ୍ମା ପ୍ରଥମେ ଆକାଶ ସୃଷ୍ଟି କଲେ । ଆକାଶରୁ ବାୟୁ, ବାୟୁରୁ ଅଗ୍ନି, ଅଗ୍ନିରୁ ଜଳ, ଜଳରୁ ଭୂମି ଏବଂ ଭୂମିରୁ ଔଷଧର ଉତ୍ପତ୍ତି ହେଲା । ତୈତ୍ତିରୀୟ ଉପନିଷଦ ଶ୍ଳୋକ ୨ : ୨ ମଧ୍ୟ ଏହି କଥା କହେ ।

ଏ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଦେହ ସହିତ ମନ ଏବଂ ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ମନ ମୋହଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଦୁଃଖ ସୁଖ ଅନୁଭବ କରେ । ମାତ୍ର ଆତ୍ମା ନିର୍ଲିପ୍ତ ସତ୍ ଚିତ୍ ଆନନ୍ଦ ହୋଇଥିବାରୁ ସେ ଜନ୍ମମୃତ୍ୟୁର କୌଣସି କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରେ ନାହିଁ । ସେ ଅବିନାଶୀ ହୋଇଥିବାରୁ ଶରୀର ନାଶ ହେଲା ପରେ ବି ତାର ବିନାଶ ଘଟେନାହିଁ । 'ନୈନଂ ଛିନ୍ଦନ୍ତି ଶାସ୍ତ୍ରାଣି, ନୈନଂ ଦହତି ପାବକଃ'' । ତେଣୁ ଆତ୍ମା ନିଃସନ୍ଦେହ ନିତ୍ୟ ଏବଂ ସନାତନ । ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠେ ଯେଉଁ ଆତ୍ମା ଆନନ୍ଦମୟ ସର୍ବବ୍ୟାପକ ସର୍ବକଲ୍ୟାଣକାରୀ ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ ତା'ପାଇଁ ପୁଣି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା କ'ଣ ? ଯାହାକୁ ନିଆଁ ପାଣି, ଶସ୍ତ୍ର ଭେଦକରି ପାରେନି ତାର ପୁଣି ରୋଗବ୍ୟାଧି ଆସିଲା କେଉଁଠୁ ଯେ ତାକୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବ ! ଏକଥା ଅବଶ୍ୟ ଠିକ୍ । ତେବେ ଚିକିତ୍ସା ଅର୍ଥାତ୍ ଆତ୍ମାକୁ ଶୁଦ୍ଧ ରଖିବା କଥା ଏଇଥିପାଇଁ କୁହାଯାଉଛି ଯେ ମୃତ୍ୟୁପରେ ଆତ୍ମାର ପରମଗତି, ଉତ୍ତମଗତି, ସଦ୍‌ଗତି ଏବଂ ଦୁର୍ଗତି ଏହିପ୍ରକାର ଚ୍ୟାରୋଟି ଗତି ହୋଇଥାଏ । ପରମଗତି ହେଲେ ତ କିଛି ଭାବିବାର ନାହିଁ । ଦୁର୍ଗତି ହେବାର କାରଣ ମୃତ୍ୟୁପରେ ଆତ୍ମା ଯେତେବେଳେ ଶରୀରରୁ ନିଷ୍କ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ସେତେବେଳେ ତାକୁ ଅନୁସରଣ କରି ପ୍ରାଣ ବା ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଅନୁଗମନ କରେ । ଇହଜଗତରେ କର୍ମ, ସାଧନାର ସଂସ୍କାର ଏବଂ ପ୍ରାକ୍ତନ ଜ୍ଞାନ ମଧ୍ୟ ତାର ଅନୁଗମନ କରିଥାଏ । ଯେ ପ୍ରାଣୀ ଉତ୍ତମ ଅନ୍ନ ସେବନ କରିଥିଲେ ଉତ୍ତମ କର୍ମ, ଉତ୍ତମ ଭାବନା କରିଥିଲେ, ଆତ୍ମା ପରମଗତି ଲାଭକରେ । ବିପରୀତରେ ଆତ୍ମାର ଦୁର୍ଗତି ହୁଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ସେ ନୀଚଯୋନି ମଧ୍ୟରେ ରହେ ।

ବ୍ରିଓସ୍ତତଃ ଆତ୍ମା ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ, ସେତେବେଳେ ପ୍ରାଣୀ ଯଦି ଦୁଷ୍କର୍ମ କରେ ଆତ୍ମା ମନୋମୟ ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ମନର ଦୁଷ୍କର୍ମରେ ଦୁଃଖିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବିବେକ ମାର୍ଗରେ ମନକୁ ସଦ୍‌ମାର୍ଗକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାଏ । ଯଦି ମନ ସେତେବେଳେ ଆତ୍ମାର ବିରୋଧ ନ ଶୁଣେ ଆତ୍ମା ସେତେବେଳେ ଶୂନ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତା' ନହେଲେ ଆତ୍ମା ସବଦା ସ୍ୱଚ୍ଛ ସ୍ଫଟିକ ପଥର ସଦୃଶ । ତା' ସମ୍ପର୍କରେ ଯେତେବେଳେ ଯେଉଁ ରଙ୍ଗ ଆସେ ସେ ସେତେବେଳେ ସେଇ ରଙ୍ଗରେ ରଞ୍ଜିତ ହେବାଭଳି ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ । ସେହିଭଳି ଭଲମନ୍ଦର ପ୍ରଲେପ ତା' ଉପରେ ପଡ଼େ । ଆତ୍ମା ସବଦା ପ୍ରାଣୀର ଭାବନା ଅନୁରୂପ ରୂପ ପରିଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଣୀର ଭଲମନ୍ଦ କର୍ମ ସବଦା ଆତ୍ମାକୁ ଉଚ୍ଚନୀଚ ଯୋନିକୁ ନେଇଯାଏ । ବାରମ୍ବାର ଆତ୍ମାର ଅଧୋଗତି ହେଲେ ସେ କଳୁଷିତ ହୋଇଯାଏ । ପଶୁ, ବେଶ୍ୟା, ନଶାର ତାଣ୍ଡବ ମଧ୍ୟରେ ସେ ଅଶାନ୍ତିଃସ୍ୱାସୀ ଅନୁଭବ କରେ ।

ତେଣୁ ଆତ୍ମା ଯେମିତି କେତେବେଳେ ହେଲେ ଦୁଃଖିତ ନ ହୁଏ କି ନୀଚଯୋନି ପ୍ରାପ୍ତ ନ ହୁଏ, ସେଥିପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଅନ୍ନ (ମନୁଷ୍ୟର ଅଧିକାଂଶ ଦୁର୍ଗତି ଏବଂ ବ୍ୟାଧି ବିକୃତିପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନ୍ନ ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ) ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହିତ ଉତ୍ତମ କର୍ମରେ ମନୋନିବେଶ କରିବା ଉଚିତ । ତେବେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଲାଭ ନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ଏପ୍ରକାର ଶୁଭ ଭାବନା ଆସିବ କେଉଁଠୁ ?

ସେଥିପାଇଁ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନୀ ପକ୍ଷରେ ଆତ୍ମାହିଁ ସବୁକିଛି । ସେ ଆଉସବୁ କଥାକୁ ପଛକରି ଆତ୍ମାରାଧନା କରେ । ନିଜଭଳି ସବୁ ଆତ୍ମାକୁ ଭଲପାଏ । ସେଥିପାଇଁ ତା ପାଖରେ କେବଳ ରୋଗ ଶୋକ କ'ଣ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଯମରାଜ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଶିକ୍ଷା ଦେବାକୁ ଯାଇ ନଚିକେତାକୁ କହିଥିଲେ—"ଜୀବ ଯେତେବେଳେ ଆତ୍ମବିଶ ହୋଇଯାଏ ସେତେବେଳେ ସେ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠତ୍ୱ ଲାଭକରେ । ନିଜକୁ ସର୍ବଜ୍ଞ, ସର୍ବଶକ୍ତିମାନ, ସର୍ବବ୍ୟାପୀ ରୂପରେ ଅନୁଭବକରି ପରମାନନ୍ଦତ୍ୱ ଲାଭ କରେ ।"

ଜଡ଼ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତଥିବା ତାମସିକ ଏବଂ ରାଜସିକ ସ୍ୱଭାବର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କିନ୍ତୁ ଦେହଟାକୁ କାଟିକୁଟି ଯେତିକି ଜାଣନ୍ତି ସେତିକି କହନ୍ତି; କିନ୍ତୁ ଏ ଅଦୃଶ୍ୟଆତ୍ମା, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଶରୀର ସମ୍ପର୍କରେ କିଛି କହିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମିତି ସେମାନଙ୍କର ପରଲୋକ ପୁନର୍ଜନ୍ମ ଏବଂ ଜନ୍ମାନ୍ତରବାଦ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱାସ ନଥାଏ । ସେମାନେ କହନ୍ତି ଆତ୍ମା ବା ଚୈତନ୍ୟ ଏପରି କୌଣସି ତତ୍ତ୍ୱ ନାହିଁ । "ଯାବତ୍ ଜୀବେତ୍ ସୁଖମ୍ ଜୀବେତ୍, ଋଣଂ କୃତ୍ୱା ଘୃତମ୍ ପିବେତ୍ । ଭସ୍ମୀଭୂତସ୍ୟ ଦେହସ୍ୟ ପୁନରାଗମନ କୁତଃ" ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଯାହା ଇଚ୍ଛା ତାହା କରନ୍ତି । ଯାହା ଇଚ୍ଛା ତାହା ଖାଆନ୍ତି । ଭୋଗ ବିଳାସରେ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି । ଅମେଧ୍ୟ, ଅସ୍ପୃଶ୍ୟ, ବିଷାଦର ବ୍ୟବହାରକୁ ସୁଖ ମଣନ୍ତି ।

ବାହ୍ୟ ଆଡ଼ମ୍ବର ତଥା ସ୍ୱଜନଙ୍କ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଅନ୍ତି । ଅନୈତିକ ବାଟରେ ଚାଲନ୍ତି । 'ମୁଁ'କୁ ଆତ୍ମା ବୋଲି ନ ଭାବି 'ଅହଂକାର' ଭାବନ୍ତି । ସଂସାରରେ ଯାହା କିଛି ପରାଧୀନ ସେ ସମସ୍ତ ଦୁଃଖର କାରଣ ଜାଣି ମଧ୍ୟ ନିଜକୁ ଆତ୍ମାଧୀନ ବା ସ୍ୱାଧୀନ ନରଖି ସର୍ବଦା ପରାଧୀନରେ ରଖିବାକୁ ବ୍ୟଗ୍ର ହୁଅନ୍ତି । ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ଚିକିତ୍ସାପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଇ ପରାବଲମ୍ବୀ ଚିକିତ୍ସାରେ ସମୟ ଧନ ବ୍ୟୟକରି ଆପଣା ମୃତ୍ୟୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପଥ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତି । ସେମାନେ ଜାଣନ୍ତି ନାହିଁ ଯାହା ସ୍ୱଆୟତ୍ତ ତା' ସୁଖର କାରଣ, ଯାହା ପରଆୟତ୍ତ ତାହା ଦୁଃଖର କାରଣ । ଏହି ପ୍ରକାର ସେମାନେ ଆତ୍ମାର ଅବମାନନା କରିଥାନ୍ତି । ଆତ୍ମାଛଡ଼ା ପ୍ରକୃତି ଛଡ଼ା ହୋଇ ଜୀବନ ବିତେଇଥାନ୍ତି ।

ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଶିକ୍ଷାଦିଏ, ଜଣେ ଯଦି ଇହଜନ୍ମ ଏବଂ ପରଜନ୍ମ ଜୀବନରେ ସୁଖଶାନ୍ତି ଆଶାକରେ ତାକୁ ପ୍ରକୃତିସ୍ଥ ଆତ୍ମସ୍ଥ ହୋଇ ଆତ୍ମାର ଅସ୍ତିତ୍ୱ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଆତ୍ମଜ୍ଞାନରେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ହେବ । ତା' ବିନା ନୈତିକ ଜୀବନ ଅସମ୍ଭବ । ନୈତିକ ଆହାରବିହାର ବିନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅସମ୍ଭବ । ପରାଧୀନତାଠାରୁ ବଳି ଅପରାଧ ନାହିଁ । ଯୋଗୀ ପରାଧୀନତାକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରେନା; ନିଜର ଉପାର୍ଜନ, ଆହାର, ବିହାର, ଚିକିତ୍ସା ସର୍ବଦା ଯେମିତି ସ୍ୱାଧୀନ ହେବ ସେଥିପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକରେ ।

ତେଣୁ ଭଲଭାବରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ହେଲେ, ଯାହା ସତ୍ୟ, ଯାହା ବାସ୍ତବ, ଯାହା ବୈଜ୍ଞାନିକ ତାକୁହିଁ ସ୍ୱୀକାର କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ମଣିଷ ଯଦି ଜରାବ୍ୟାଧି ମୃତ୍ୟୁକୁ ଜୟ କରିବାକୁ ଚାହେଁ, ତାକୁ ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ବା ପ୍ରକୃତିର ନିୟମ ଅନୁସାରେ ଚାଲିବା ପାଇଁ ହେବ । ନିଜ ଭିତରେ ଥିବା ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।

ଶରୀରର ଧର୍ମ ହେଉଛି ଆପଣାକୁ ଆପେ ରକ୍ଷାକରିବା ଏବଂ ଦେହିଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା । ଏହି କାମ ସେ ଆପଣାର ଜୀବନୀଶକ୍ତି ସାହାଯ୍ୟରେ କରିଥାଏ । ଦୃଶ୍ୟମାନ ଶରୀରରେ ଯେତେ ଶକ୍ତି ରହିଛି ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଶକ୍ତି ଏହି ଐଶୀଶକ୍ତିସମ୍ପନ୍ନ ଜୀବନୀଶକ୍ତିରେ ରହିଛି । ଏହି ଶକ୍ତିର ଅଭାବରେ ଆମ ଶରୀରରେ ନାନା ବିକାର, ନାନା ରୋଗ ଦେଖାଯାଏ । ପୁଣି ଏହି ଶକ୍ତି ପୁଷ୍ଟ ହୋଇଗଲେ ରୋଗ ତା' ବାଟରେ ଚାଲିଯାଏ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ ଏହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଜରା ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁକୁ ମଧ୍ୟ ଆପଣା ଆୟତ୍ତରେ ରଖାଯାଇପାରେ । ରୋଗର ବିକାରକୁ କୁଟାଖଣ୍ଡ ପରି ଜଳାଇ ଦିଆଯାଇ ପାରେ । ଆୟୁକୁ ସବଳ ରଖି ଜୀବନର ସବୁ ଅଭିଳାଷ ପୂରଣ କରାଯାଇପାରେ । ମାଟି, ପାଣି, ବାୟୁ ଆଦି ପଞ୍ଚମହାଭୂତ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା, ଅପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର ବିହାର କରିବା, ଡାକ୍ତରୀ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ବିନାଶ ଘଟି ମଣିଷର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା – ଆମେ ଜାଣିଛୁ ମନୋବଳ ବା ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ରୋଗ, ଶୋକ ସବୁକୁ ଜୟ କରିହୁଏ ।

କିନ୍ତୁ ଯେଉଁମାନେ ଅନୈତିକ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ମନ ବଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ମନ ଦୁର୍ବଳ ହେଲେ ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥାଏ । ଭାରତୀୟ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯେତୋଟି କଥା କୁହାଯାଇଛି ସେଥିରୁ ଏହାର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ ।

ନୈରୁକ୍ତ ଶବ୍ଦକୋଷ ମୌଦ୍ଗଲ୍ୟରେ କୁହାଯାଇଛି—"ମୃତଂ ଚ୍ୟାବୟତି ଇତି ମୃତ୍ୟୁଃ" । ଯିଏ ମୃତ ବା ଜଡ଼ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଯେତେ ଆକୃଷ୍ଟ ହୁଏ, ସେତେ ଶୀଘ୍ର ସେ ମୃତ୍ୟୁର ନିକଟବର୍ତ୍ତୀ ହୁଏ । ଆମର ସଜୀବ ଶରୀର ପାଇଁ ସଜୀବ ଜୀବନ୍ତ କଞ୍ଚା ଅମୃତାନ୍ନର ଆବଶ୍ୟକତା ଥିବାବେଳେ ଜଣେ ଯଦି ଖାଦ୍ୟକୁ ସିଝା, ଭଜା କରି ଖାଇବ, ଖାଦ୍ୟକୁ ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପରେ ନ ଖାଇ କୃତ୍ରିମ ରୂପରେ ଖାଇବ, ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ନ ରହି କୃତ୍ରିମ ମୃତ ପରିବେଶରେ ରହିବ, କୃତ୍ରିମ ଔଷଧ ପଛରେ ଧାଇଁବ, ଫଳତଃ ତାର ମୃତ୍ୟୁ ଅବଶ୍ୟମ୍ଭାବୀ । ଆଜିକାଲିର ମୃତ ଜଡ଼ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ ହେବା ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁର ଅନ୍ୟ ଏକ କାରଣ ।

ଜୈମିନୀ ବ୍ରାହ୍ମଣରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଅଛି—'ଅଶନାୟା ବୈମୃତ୍ୟୁଃ' ତା' ଅର୍ଥ ବୁଭୁକ୍ଷା ହିଁ ମୃତ୍ୟୁ ଅଟେ । ଆଜିକାଲି ଖାଦ୍ୟକୁ ଯେମିତି ତେଲ ଲୁଣ ମସଲା ସଂଯୁକ୍ତ କରି ଖିଆଯାଉଛି, ଶୁଷ୍କ ସଂରକ୍ଷିତ ରଖି ଖିଆ ଯାଉଛି, ସେଥିରେ ଶରୀର ଉପଯୋଗୀ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ସେସବୁ ନ ଖାଇବା ସହିତ ସମାନ । 'ପେଟେ ଖାଇ ଉପାସ' ପରି ତାହା ଆମକୁ ମୃତ୍ୟୁ ଦିଗରେ ଆଗେଇ ନେଇ ଯାଉଛି ।

ଏହି ଜୀବନୀଶକ୍ତି ଯେମିତି ଶୁଦ୍ଧ ସଜୀବ ଆହାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ସେମିତି ଉପଯୁକ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, ବିଶୁଦ୍ଧ ବାୟୁ, ବିଶୁଦ୍ଧ ଜଳ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ତୈତ୍ତିରୀୟ ବ୍ରାହ୍ମଣରେ ଲେଖାଅଛି—"ଅପାନାନ୍ମୃତ୍ୟୁର୍ନିର୍ଭିଦ୍ୟତେ" ଅର୍ଥାତ୍ ଶରୀରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଜଳତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବରୁ ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । ଆମ ଶରୀର ଏକ ଜଳଯନ୍ତ୍ର କହିଲେ ଅତ୍ୟୁକ୍ତି ହେବନାହିଁ । ଜଳର ୩ଟି ବଡ଼ ବଡ଼ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା—(୧) ଧୋଇବା (୨) ନିଷ୍କାସିତ କରିବା, (୩) ବଳ ପ୍ରଦାନ କରିବା । ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚିତ ବିଜାତୀୟ ବସ୍ତୁକୁ ଧୋଇବାରେ ନିଷ୍କାସିତ କରିବାରେ ରକ୍ତକୁ ଠିକ୍ ଠିକ୍ ସଞ୍ଚାଳିତ କରିବାରେ, ଦୁର୍ବଳ ମାଂସପେଶୀକୁ ସବଳ କରିବାରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ତନ୍ତୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରେରଣ କରିବାରେ ଜଳ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସାରେ କୁହାଯାଇଛି ଉପଯୁକ୍ତ ଜଳପାନ, ଜଳସ୍ନାନ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ । ଯେଉଁମାନେ ଏହି ଜଳର ଠିକ୍‌ଠିକ୍ ସଦୁପଯୋଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଜଳାଂଶର ଅଭାବ ଘଟି ଫଳତଃ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥାଏ ।

କଣ୍ୱଶାଖାନୁବର୍ତ୍ତୀ ଶତପଥରେ ଲେଖାଯାଇଛି—"ଗ୍ରସ୍ୟାମସ୍ୟଃ ପୁରୁଷୋ ମୃତ୍ୟୁଃ" ପ୍ରଭୃତି ଅର୍ଥ ବେଦରେ ପ୍ରାଣ ଅଟେ । ସୂର୍ଯ୍ୟ ବା ଅଗ୍ନିତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରାଣତତ୍ତ୍ୱ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ସୃଷ୍ଟିରେ ଯେଉଁ ଚେତନା ରହିଛି ତାହା ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟଙ୍କର ପ୍ରାଣ ଏବଂ ଆଲୋକ । ସେହିତତ୍ତ୍ୱ ଠାରୁ ମନୁଷ୍ୟ ଯେତେ ଦୂରରେ ରହେ ଶରୀରରେ ପ୍ରାଣ ଏବଂ ଉଷ୍ମତାର ଅଭାବ ଘଟି ରକ୍ତହୀନତା, ଦୁର୍ବଳତା, ଅଗ୍ନିମାନ୍ଦ୍ୟ ପ୍ରଭୃତି ରୋଗ ହୋଇ ଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଥାଏ ।

ଶତପଥ ବ୍ରାହ୍ମଣରେ ପୁନଶ୍ଚ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ କୁହାଯାଇଛି—"ଶ୍ରମୋବୈମୃତ୍ୟୁଃ" ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣାର ଶକ୍ତିଠାରୁ ବଳି ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ମାନସିକ ଶ୍ରମ କଲେ, ଖାଦ୍ୟ ହଜମ ନ ହେଉଣୁ ପୁଣି ଖାଇଲେ, ଶରୀର ମନ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନ ଦେଲେ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟେ । କାମ କ୍ରୋଧ ଲୋଭ ହିଂସା ଆଦି ଷଡ଼ରିପୁର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇ ଅନୈତିକ ଜୀବନଯାପନ କଲେ ଏସବୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ କ୍ଷୟ କରିଥାଏ ।

ସେମିତି କୁହାଯାଏ ପରତନ୍ତ୍ରତା ହେଉଛି ମୃତ୍ୟୁ । ପରଧନ, ପରଦାରା, ରୋଗ, ପରାବଲମ୍ବୀ ଅବସ୍ଥା, ଏସବୁ ମଧ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁର ଏକ ଏକ କାରଣ ।

ଏଥିରୁ ଯାହା ଜଣାଯାଏ ମୃତ୍ୟୁ ହେଉଛି ଆମ ପାପର ଏକ ଦଣ୍ଡ । ଯେଉଁ **ମୁକ୍ତାତ୍ମାମାନେ ମୃତ୍ୟୁର ଏହିଭଳି କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ସବୁକଥା ଜାଣନ୍ତି ସେମାନେ ସର୍ବଦା ସଜାଗ ରହି ମୃତ୍ୟୁକୁ ନିଜଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିପାରନ୍ତି ବା ମୃତ୍ୟୁକୁ ନିଜର ଆୟତ୍ତରେ ରଖିପାରନ୍ତି ।** ନିଜେ ଇଚ୍ଛା ନକଲେ ଯାଏ, ମୃତ୍ୟୁ ସେମାନଙ୍କର କେଶ ସୁଦ୍ଧା ସ୍ପର୍ଶ କରି ପାରେନା ।

ନିଜକୁ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ଆତ୍ମିକ ସ୍ତରରେ ସୁସ୍ଥ ସମର୍ଥ କ୍ରିୟାଶୀଳ ଦୀର୍ଘାୟୁ ରଖିବା ପାଇଁ ଏହିଭଳି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଆବଶ୍ୟକତା ସବୁବେଳେ ରହିଛି । ମାଟି, ପାଣି, ବାୟୁ, ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ଭଳି ପଞ୍ଚମହାଭୂତର ସଫଳ ପ୍ରୟୋଗ, ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ଆତ୍ମାନୁକୂଳ ଜୀବନଯାପନ ଜରିଆରେ ଜଣେ ନିଜର ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସୁଦୃଢ଼ କରିପାରିବ । ଯେଉଁ ବଦ୍ଧଆତ୍ମାମାନେ ଏହି ଆତ୍ମଜ୍ଞାନକୁ ଅବଜ୍ଞା କରନ୍ତି, ଆତ୍ମା ଏବଂ ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରତିକୂଳରେ ଯାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ନାନା ବିକାର ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେହି ବିକାର ଜୀବନୀଶକ୍ତି ବା ପ୍ରାଣଶକ୍ତିର କ୍ଷୟ ଘଟାଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେମାନଙ୍କୁ ମୃତ୍ୟୁର ଗହ୍ୱର ମଧ୍ୟକୁ ଠେଲିଦିଏ । ବେଳ ଥାଉ ଥାଉ ସେମାନେ ଯଦି ଏଥିପ୍ରତି ସାବଧାନ ନ ରହନ୍ତି ପୁଣି ନିଜର ଜୀବନୀଶକ୍ତିକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଫେରାଇ ଆଣିପାରନ୍ତି, ତେବେ ଶରୀର ରୋଗମୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ । ଆତ୍ମା ମଧ୍ୟ କଳୁଷମୁକ୍ତ ବିକାରମୁକ୍ତ ହୁଏ । ପ୍ରାକୃତିକ

ଖାଦ୍ୟପେୟ, ଉପସ୍ଥିର ଯୋଗ ଏବଂ ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ମାଧ୍ୟମରେ କେବଳ ଏହି ପ୍ରାଣଶୋଧନା କରି ତା' ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘଜୀବନ ଲାଭ କରାଯାଇପାରେ । କେବଳ ଦୀର୍ଘଜୀବନ ନୁହେଁ ବରଂ ମୃତ୍ୟୁ ପରେ ମଧ୍ୟ ତାହାଦ୍ୱାରା ପରମଗତି ଲାଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ପୁରୁଷ (ଆତ୍ମା)ର ଏହିଭଳି ନିୟମ ନମାନି ଅବାଟରେ ଯାଆନ୍ତି, ମୃତ୍ୟୁପରେ ସେମାନଙ୍କର ମନୋମୟ ଆତ୍ମାର ଅଧୋଗତି ହୋଇଥାଏ । ତା' ଅର୍ଥ ମୃତ୍ୟୁପରେ ସେମାନେ ପଶୁଓ ମଣିଷ ଜନ୍ମ ପାଆନ୍ତି ତେବେ କର୍ମକୁ ଧରି ନୀଚଯୋନି ପ୍ରାପ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ଅତି ଦରିଦ୍ର ମୂର୍ଖ କୁସଂସ୍କାରଗ୍ରସ୍ତ ଚିରରୋଗୀ ଅଥବା ବିକଳାଙ୍ଗ ହୋଇ ନୀଚ ବଂଶର କାମ, କ୍ରୋଧ, ଲୋଭ ଆଦି ଷଡ଼ରିପୁକୁ ନେଇ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରନ୍ତି । ଅମେଧ ଖାଆନ୍ତି, ଅଗମ୍ୟ ଗମନ୍ତି, ଅକର୍ମ କରନ୍ତି ଏବଂ ଅକାଳରେ ମୃତ୍ୟୁଯନ୍ତ୍ରଣା ଭୋଗ କରନ୍ତି ।

ଏଇ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ଆତ୍ମା ଉଭୟେ ମିଶି ସମସ୍ତ ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଯେଉଁ ନିୟମ ଗଢ଼ିଛନ୍ତି ସେଇ ଶାଶ୍ୱତ ନିୟମ । ଏହି ନିୟମରେ ସୂତାଏ ସୂକ୍ଷ୍ମା ଏପଟ ସେପଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ସେଇ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ସମସ୍ତ ପ୍ରାଣୀ ଭଲକର୍ମ ପାଇଁ ଭଲଫଳ, ମନ୍ଦ-କର୍ମ ପାଇଁ ମନ୍ଦଫଳ ଭୋଗ କରିବାକୁ ବାଧ୍ୟ ହୋଇଥାନ୍ତି । କିଏ ସୁଖୀ ହେବ କି ଦୁଃଖୀ ହେବ ତାହା ତାର କୃତକର୍ମ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଦେହ ଗୁଡ଼ି ସୂକ୍ଷ୍ମ ଲୋକରେ ଥିବା ଆତ୍ମା, କର୍ମଫଳର ବିଚାର କରି ଯୋନି ନିର୍ବାଚନ କରେ । ବିନା ଭୋଗରେ କାହାରି କର୍ମଫଳ କଟେନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ଜନ୍ମରେ ଯେଉଁ କର୍ମଫଳ ଭୋଗ ହୋଇନପାରେ ତାହା ପୁଣି ପରଜନ୍ମରେ ଭୋଗାଭୋଗ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ଶାସ୍ତ୍ରରେ ଲେଖାଅଛି—"ନା ଭୁକ୍ତଂ କ୍ଷୀୟତେ କର୍ମଂ କଳ୍ପକୋଟି ଶତୈରପି ।"

ଏ କର୍ମଫଳ ସକାଶେ, ଦେବଦେବୀଙ୍କ ଶରଣାପନ୍ନ ହେଲେ କିଛି ଲାଭ ମିଳି ନଥାଏ । କାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଏ ସବୁ କର୍ମ ଦେବଦେବୀ ବା ଈଶ୍ୱରଙ୍କ ଇଚ୍ଛାରେ କରିନଥାଏ, ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ତାର ଫଳ ଭୋଗ କରିବାକୁ ସେନି କେବଳ ବାଧ୍ୟ । ସେଥିପାଇଁ ନୀତି ବିଶାରଦ ଚାଣକ୍ୟ ଲେଖିଛନ୍ତି—ସ୍ୱୟଂ କର୍ମ କରୋତ୍ୟାତ୍ମା ସ୍ୱୟଂ ତତ୍ଫଲମଶ୍ନୁତେ; ସ୍ୱୟଂ ଭ୍ରମତି ସଂସାରେ ସ୍ୱୟଂ ତସ୍ମାଦ୍ ବିମୁଚ୍ୟତେ ।" ମନୁଷ୍ୟ ନିଜ ଇଚ୍ଛାରେ ସବୁକିଛି କରେ ଓ ତାର ଫଳ ନିଜେ ଭୋଗ କରେ । ନିଜେ ଭୁଲ୍ ବାଟରେ ଭ୍ରମ ଜ୍ଞାନରେ ଘୂରି ବୁଲେ ଏବଂ ନିଜେ ସାଧନା କଲେ ଯାଇ ଏ ସଂସାର ବନ୍ଧନରୁ ମୁକ୍ତି-ଲାଭ କରେ ।

ତେଣୁ ଏ କର୍ମଭୂମିରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ସର୍ବଦା ପ୍ରକୃତି ଅନୁକୂଳ ଏବଂ ଆତ୍ମାନୁକୂଳ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ଉଚିତ । ସେହି ଅନୁସାରେ ତାର ଜୀବନଚର୍ଯ୍ୟା ଆହାରବିହାର ଆଦି ହେବା ଉଚିତ । ସେ ଆଜି ଏମିତି କର୍ମ କରିବା

ଉଚିତ ନୁହେଁ ଯାହାପାଇଁ କାଲି ତାକୁ ପଶ୍ଚାତାପ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ସବୁବେଳେ ତା' ମନରେ ଧନାତ୍ମକ ଜଗତ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଶୁଭଭାବନା ରହିବା ମଧ୍ୟ ଉଚିତ । 'ମମ ଆତ୍ମା ସର୍ବ ଆତ୍ମା' ଭାବି ସବୁ ମଣିଷକୁ ଭଲ ପାଇବା ମଧ୍ୟ ବିଧେୟ । ଯିଏ ପରପୀଡ଼ାକୁ ଯେତେ ହରଣ କରିପାରେ, ଜୀବନଜଳ ସିଞ୍ଚନ କରି ଧରା ଉପବନକୁ ଯେତେ ହସାଇ ପାରେ, ସେ ଜଗତର ସେତେ ପୂଜ୍ୟ ହୁଏ । ସେଥିପାଇଁ ନିଜକୁ ଦୁଃଖକଷ୍ଟ ଭୋଗି ବିଷପାନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲେ ହେଁ ଭୟ କରିବାର ନାହିଁ । ଯିଏ ନିଜକୁ ଆତ୍ମା ବୋଲି ଜାଣେ, ଜୀବନ ଓ ମୃତ୍ୟୁ ଉଭୟଙ୍କୁ ଏକ ବୋଲି ମନେକରେ—ମୃତ୍ୟୁ ଆସିଲେ ବି ଭୟ କରିବ କାହିଁକି ? ମୃତ୍ୟୁ କଣ ଆତ୍ମାକୁ ନାଶ କରିପାରେ ?

ସେଥିପାଇଁ ଗୀତାରେ ଭଗବାନ ଶ୍ରୀକୃଷ୍ଣ ଅର୍ଜ୍ଜୁନକୁ କହିଛନ୍ତି—"ଯେଉଁ ଜନ ଜଗତର କଲ୍ୟାଣକାମୀ ସେ ହେଉଛି ପ୍ରକୃତରେ ଯୋଗୀ । ତାର କେବେ ଦୁର୍ଗତି ହୁଏ ନାହିଁ । ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁର୍ଲ୍ଲଭ ଜନ୍ମ ପାଏ ।

ଏହା କେବଳ ଶାସ୍ତ୍ରର କଥା ନୁହେଁ । ବିଜ୍ଞାନ ଆଜି ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖିଲାଣି ଏକଥା ଅକ୍ଷରେ ଅକ୍ଷରେ ସତ୍ୟ । ସଦାଚାରର ଜୀବନର ଅଭ୍ୟାସ ମନ ଆତ୍ମାକୁ ଯେମିତି ଠିକ୍ ରଖେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସେମିତି ଠିକ୍ ରଖେ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଏହା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଔଷଧ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ, ହୃତ୍ପିଣ୍ଡ, ଶ୍ୱାସଯନ୍ତ୍ର, ପାଚନତନ୍ତ୍ର ଆଦି ସବୁ ଠିକ୍ ରହନ୍ତି ।

ମଣିଷର ସତ୍ ଅସତ୍ ଭାବନା ଏବଂ କର୍ମ ସହିତ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିମାନଙ୍କରୁ କ୍ଷରିତ ହରମୋନ ରସାୟନର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ଶରୀରରେ ଥିବା କେତେକ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ଭାବନା ଏବଂ କର୍ମ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ରସାୟନ କ୍ଷରଣ କରିଥାନ୍ତି । ଉତ୍ତମ ଅନ୍ନ ଉତ୍ତମ କର୍ମ ଉତ୍ତମ ଭାବନା ଦ୍ୱାରା ଆନନ୍ଦ, ପ୍ରେମ, ଦୟା, ଉଦାରତା, କ୍ଷମା, ସାହାସ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ ତଥା ଶରୀରର ସକ୍ରିୟତା, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ବୃଦ୍ଧି ଘଟିଥାଏ । ମନ ସ୍ଥିତିର ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଉତ୍ତେଜନା ଦୂର କରୁଥିବା ମଣିଷର ସୁପର କମ୍ପ୍ୟୁଟର ବୋଲାଉଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କର ସେରିବ୍ରାଲ କର୍ଟେକ୍ସର ସଘନତା ବଢ଼ିଯାଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହୋଇଥାଏ । ଆମ ମସ୍ତିଷ୍କର ପିନିଅଲ ନାମକ ଆଉ ଏକ ଗ୍ରନ୍ଥି ରହିଛି । ଯାହାକୁ ତୃତୀୟ ନେତ୍ର ବୋଲି କୁହାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସଦାଚାର, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଯେତେ ମହାନ୍ ସେମାନଙ୍କର ପିନିଅଲ ଗ୍ରନ୍ଥି ସାଧାରଣ ମନୁଷ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ସେତେ ବଡ଼ ଏବଂ ବିକଶିତ । ଏହି ଗ୍ରନ୍ଥି ମଣିଷର ମନୋବଳକୁ ବଢ଼ାଇ ତାକୁ ରୋଗ ଶୋକ ଦୁଃଖରୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଠିକ୍ ମଧ୍ୟଭାଗରେ ଦୁଇ ଭ୍ରୂଲତା ମଝିରେ ଏକଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବର ଆଉ ଗୋଟିଏ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥି ରହିଛି, ଏହାକୁ ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ ବା ପୋଷକ ଗ୍ରନ୍ଥି କୁହାଯାଏ । ଏଥିରୁ ନିଃସୃତ ହରମୋନ ସମସ୍ତ ଶରୀର ଏବଂ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ପୋଷକ ଗ୍ରନ୍ଥିକୁ ଗ୍ରନ୍ଥିରାଜ ନାମ

ଦିଆଯାଇଛି । ଯେଉଁମାନେ ଆତ୍ମଜ୍ଞାନୀ, ନିଜଭଳି ସବୁ ମଣିଷଙ୍କୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ମନରେ ଜଗତ କଲ୍ୟାଣକାରୀ ଚିନ୍ତାଧାରା ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏ ଗ୍ରନ୍ଥି ବିଶେଷ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଥାଏ । ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉନ୍ନତ ମହାପୁରୁଷ, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କବି, ସୂତ୍ରଲେଖକ (ଯେଉଁମାନେ ଜୀବନର କଥା ଲେଖନ୍ତି), ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଦାର୍ଶନିକ, ସମାଜସେବୀମାନଙ୍କର ଏ ଗ୍ରନ୍ଥି ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ବିକଶିତ ଏବଂ ବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଥାଏ । ଏସବୁ ସତ୍ଚିନ୍ତନ, ସତ୍କର୍ମ, ସଦ୍ଭାବନା, ସତ୍‌ସଂକଳ୍ପ, ଦୃଢ଼ ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଆତ୍ମବଳ ବା ଇଚ୍ଛାଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ବିପରୀତରେ ଯେଉଁମାନେ ମୃତାନ୍ନ, ଅମେଧ୍ୟ ଅନ୍ନ ଭୋଜନ କରନ୍ତି, ନାନାଦି ଦୁଷ୍କର୍ମ କରନ୍ତି, ସର୍ବଦା ମନ୍ଦ ଭାବନା ମଧ୍ୟରେ ବୁଡ଼ି ରହନ୍ତି, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଭାବନା ଠାରୁ ଯେତେ ଦୂରରେ ରହନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦୁଃଖ, ଶୋକ, ରୋଗ, କାମ, କ୍ରୋଧ, ହିଂସା, ଭୟ, ଲୋଭ ଆଦି ସେତେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି, ଜୀବନୀଶକ୍ତିର ହ୍ରାସ ଘଟିଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର ପିନିଆଲ ଗ୍ରନ୍ଥି ଖୁବ୍ ସଙ୍କୁଚିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥି ମଧ୍ୟ ମନ୍ଥର ହୋଇ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ନିଜର ଭାବନାକୁ ସର୍ବଦା ସକାରାତ୍ମକ ଶୁଭ ଭାବନାରେ ସଜେଇ ରଖିବାଲାଗି ଯୋଗୀମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ଯାଇଛନ୍ତି ।

ଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଏହିଭଳି ଏକ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିକିତ୍ସା । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ, ପ୍ରମାଣିତ, ହିତକର ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଦର୍ଶନ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଏ ଚିକିତ୍ସାକୁ ଜାଣିଥିବା ଯୋଗୀ ବା ଆତ୍ମଜ୍ଞାନୀ କେବେବି ଦୁଃଖ କଷ୍ଟ ରୋଗ, ବ୍ୟାଧି, ହା' ହତାଶରେ ମରେନାହିଁ । ସେ ନିଜଭଳି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭଲ ପାଉଥିବାରୁ ତାର କୌଣସି ଶତ୍ରୁ ନଥାନ୍ତି । ସେ ସର୍ବଦା ପ୍ରେମ ଉଦାରତା ଏବଂ କ୍ଷମାଗୁଣର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥିବାରୁ ମାନସିକ ଶାନ୍ତି ପାଇଥାଏ । ଇହଜନ୍ମ ଏବଂ ପରଜନ୍ମରେ ଉତ୍ତମ ଫଳ ଭୋଗକରେ ।

ଏ ଦୁନିଆରେ ସମସ୍ତେ ଯଦି ପ୍ରକୃତ ଏବଂ ଅପାର ଏହି ପ୍ରକାର ସତ୍ୟ ସନାତନ ନିୟମ ଅନୁସାରେ ପରିଚାଳିତ ହୁଅନ୍ତେ ତେବେ ଭାଇ ଭାଇ ମଧ୍ୟରେ ଶତ୍ରୁତା, ଦେଶ ଦେଶ ମଧ୍ୟରେ ଯୁଦ୍ଧର ଭୟ ରହନ୍ତା ନାହିଁ । ଏଠାରେ କୋର୍ଟକଚେରୀ, ପୋଲିସ, ଓକିଲଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ନ୍ତା ନାହିଁ । ରୋଗ, ଶୋକ, ଦୁଃଖ, ଅନ୍ଧାର, ଅଜ୍ଞାନ, ଅଭାବ, ଅକ୍ଷମତା ଚିରଦିନ ପାଇଁ ଏଠାରୁ ବିଦାୟ ନେଇଯାଆନ୍ତା । ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଖ, ସୌଭାଗ୍ୟ, ଆରୋଗ୍ୟ ଏତେ ସୁଲଭ ହୁଅନ୍ତା ଯେ ବାଣ୍ଟି ବାଣ୍ଟି ମଧ୍ୟ ସରନ୍ତା ନାହିଁ । *

---

* ଆତ୍ମଜ୍ଞାନ ଲାଭ କରିବାକୁ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ପର୍କରେ ସବୁକଥା ଜାଣିବାକୁ ପଢ଼ନ୍ତୁ ଏଇ ଲେଖକଙ୍କର—"ହସନ୍ତୁ ହସାନ୍ତୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଠିକ୍ ରଖନ୍ତୁ" ପୁସ୍ତକ ଖଣ୍ଡିକ ।

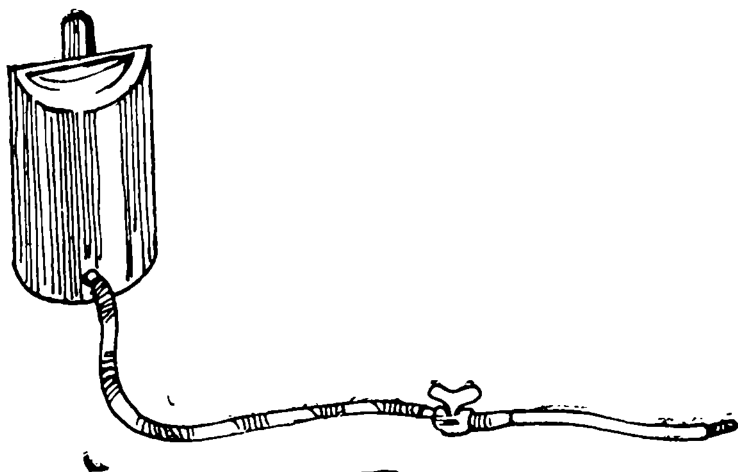
ଶେଷକଥା :

ଏହିଭଳି ପ୍ରାକୃତିକ ଚିକିତ୍ସା ଏକ ବିଶ୍ୱରହିାନ୍ତର ଚିକିତ୍ସା । ଏହାର ବାସ୍ତବିକତା, କୃତ୍ରିମତା ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସରଳ, ସୁନିଶ୍ଚିତ, ସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ-ଦାୟକ । ସମଗ୍ର ମାନବ ସମାଜର ଚିକିତ୍ସା ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହୋଇଥିବାରୁ ଆମେ କୃତ୍ରିମତା ଏବଂ ପରତନ୍ତ୍ରତା ଅପେକ୍ଷା ଏହି ସରଳ ଏବଂ ସୁନିଶ୍ଚିତ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ମାର୍ଗ ଅବଲମ୍ବନ କରି ନିଜକୁ ପରିଷ୍କୃତ କରିବା ସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଉଦ୍ବୁଦ୍ଧ କରିବା ଉଚିତ । ଆଜିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଙ୍କଟରୁ ଉଦ୍ଧାର ପାଇବାପାଇଁ ଏହାଠୁଁ ବଳି ସୁଗମ ଉପାୟ ଆଉ କିଛିନାହିଁ । ତେବେ ଯେପରି କୃତ୍ରିମତା ଏବଂ ଭୌତିକ ବିଜ୍ଞାନର ଚମତ୍କାରିତାରେ କୌତୁକ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ମନୁଷ୍ୟ ଏହାକୁ ଗ୍ରହଣ କଲେ ତ ! ପ୍ରକୃତିର ପ୍ରତିକୂଳରେ ଯାଇ ପ୍ରକୃତିର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଭଙ୍ଗ କରି ପରିବେଶ ଏବଂ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟ କରି ସୈତାନ ବନିବା ଯେତେ ସହଜ, ପ୍ରକୃତି ଅନୁକୂଳରେ ଯାଇ ପ୍ରକୃତିର ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପାଳନ କରି ପରିବେଶ ଏବଂ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ନିର୍ମାଣ କରି ମନୁଷ୍ୟ ବନିବା ସେତେ ସହଜ ନୁହେଁ । ସହଜ ନ ହେଲେ ବି ଅସମ୍ଭବ ନୁହେଁ—ଏକଥା ସମସ୍ତେ ଜାଣିରଖିବା ଉଚିତ । ମଣିଷ ଯେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଜକୁ ଜଡ଼ଦେହ ବୃଦ୍ଧିରୁ ମୁକ୍ତ କରିନାହିଁ ନିଜେ ସ୍ୱାବଲମ୍ବୀ ହୋଇନାହିଁ—ସେତେଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଏମିତି ଜରାବ୍ୟାଧି ମୃତ୍ୟୁ ଭୋଗ କରି ଭୁଲୁଥିବ ! ଆଜିର ଏ ଦୁର୍ଦ୍ଦିନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସଙ୍କଟରୁ ମାନବଜାତିକୁ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶର ଯୁକ୍ତି, ବୁଦ୍ଧି, ଜଡ଼ବିଜ୍ଞାନ, ସଂଗଠନ, ପ୍ରଚଣ୍ଡଉଦ୍ୟମ କେହି ହେଲେ ରକ୍ଷାକରି ପାରିବେ ନାହିଁ । ଏ ଚିକିତ୍ସା ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଏବଂ ବିଜ୍ଞାନର ମିଶାମିଶି ଚିକିତ୍ସାଟିଏ । କେବେ ଯଦି ଧରାରେ ସ୍ୱର୍ଗ ଅବତରଣ କରେ, ନର ନାରାୟଣ ହୁଏ, ମନୁଷ୍ୟ ବ୍ୟାଧି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଚିର ଯୌବନ ଲାଭ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୁଏ, ଚିରାୟୁ ହୁଏ, ତାହା ସମ୍ଭବ ହେବ କେବଳ ଏହିଭଳି ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା, ବାସ୍ତବ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ବିଦ୍ୟାର ସମ୍ମିଳିତ ସାଧନା ଦ୍ୱାରା । ଏହି କଥାକୁ ସମସ୍ତେ କାନ ଖୋଲି ଶୁଣିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଜୀବନରେ ଗଣ୍ଠି ପକାଇ ରଖିବା ଉଚିତ ।

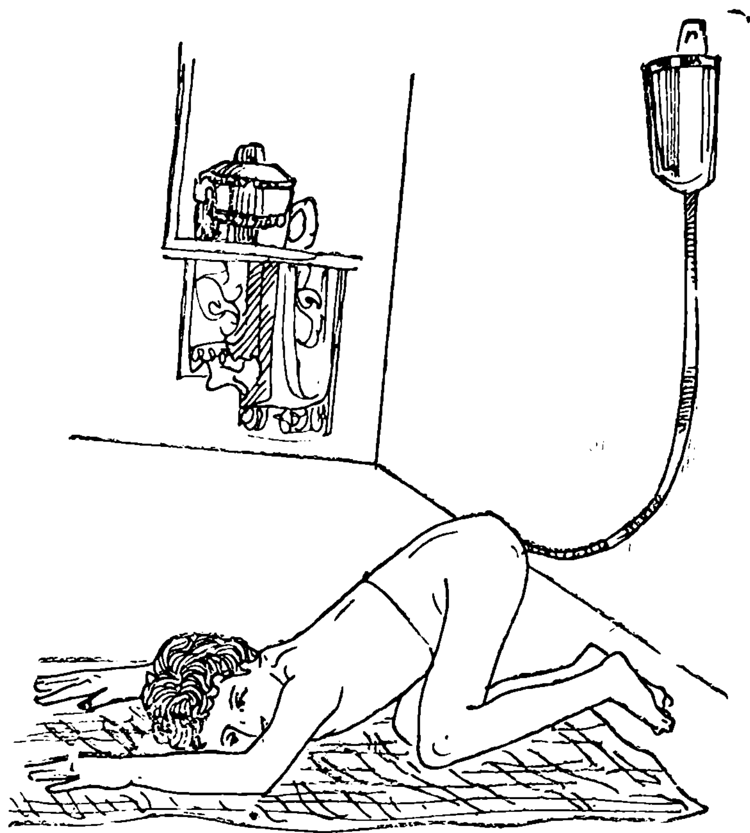
ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏକବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ । ଉଜ୍ଜ୍ୱଳ ଭବିଷ୍ୟତ ତାର ସମସ୍ତ ସମ୍ଭାବନା ସହିତ ଆମର ଦ୍ୱାରଦେଶରେ କରାଘାତ କରୁଛି । ଏବେ ଆମକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାକୁ ହେବ—ଆମେ କୃତ୍ରିମତାର ମାୟାଜାଲରେ ଛନ୍ଦିହୋଇ ନିଜେ ନିଜକୁ ହଜାଇ ଦେବା ନା ତହିଁରୁ ଉଦ୍ଧରି ଏପରି କିଛି କରିବା ଯାହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ସମାଜ ଏବଂ ରାଷ୍ଟ୍ର ପାଇଁ ଗର୍ବ ଗୌରବର ବିଷୟ ହୋଇପାରିବ ।

●

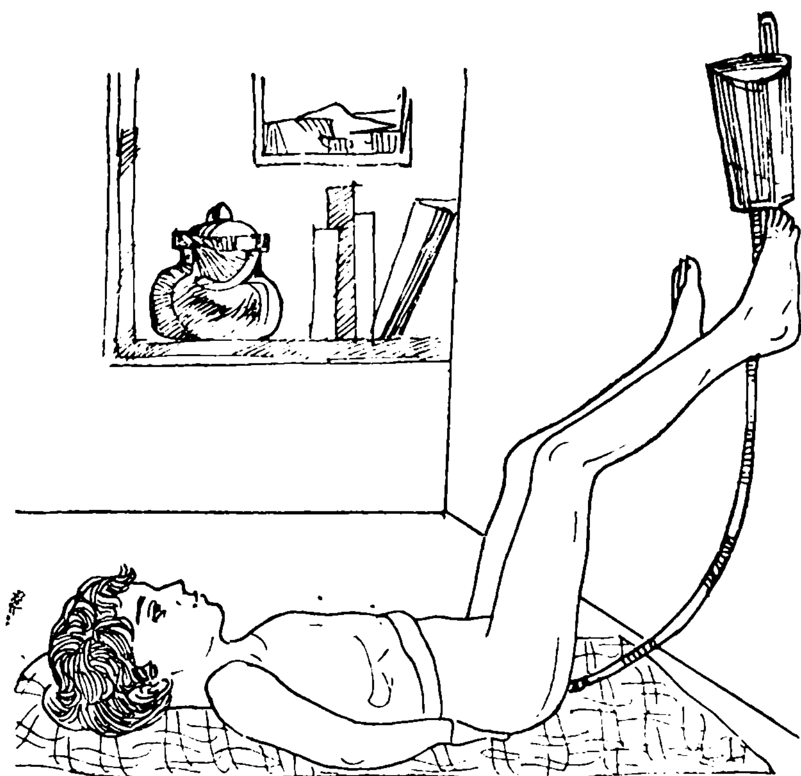
ଏନମା ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି



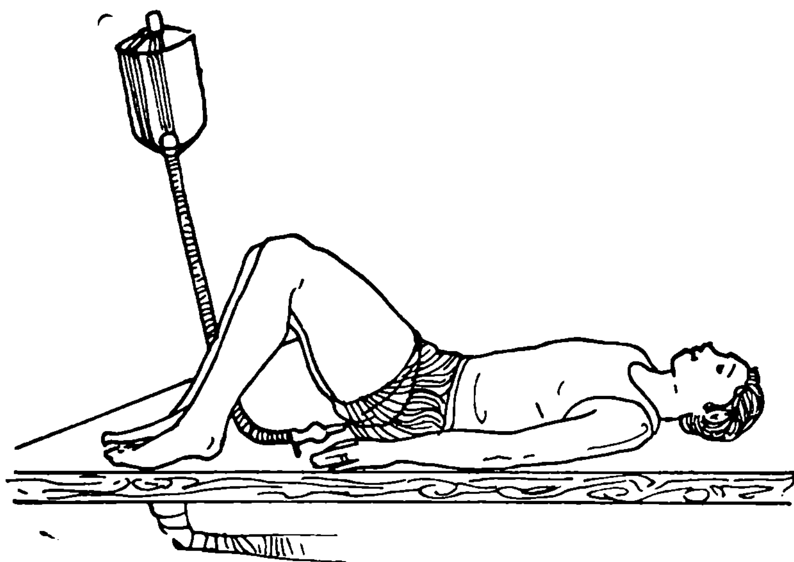
ବସ୍ତି ଯନ୍ତ୍ର ବା ଡୁସ୍ କେନ୍



ଏନମା ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି—୧



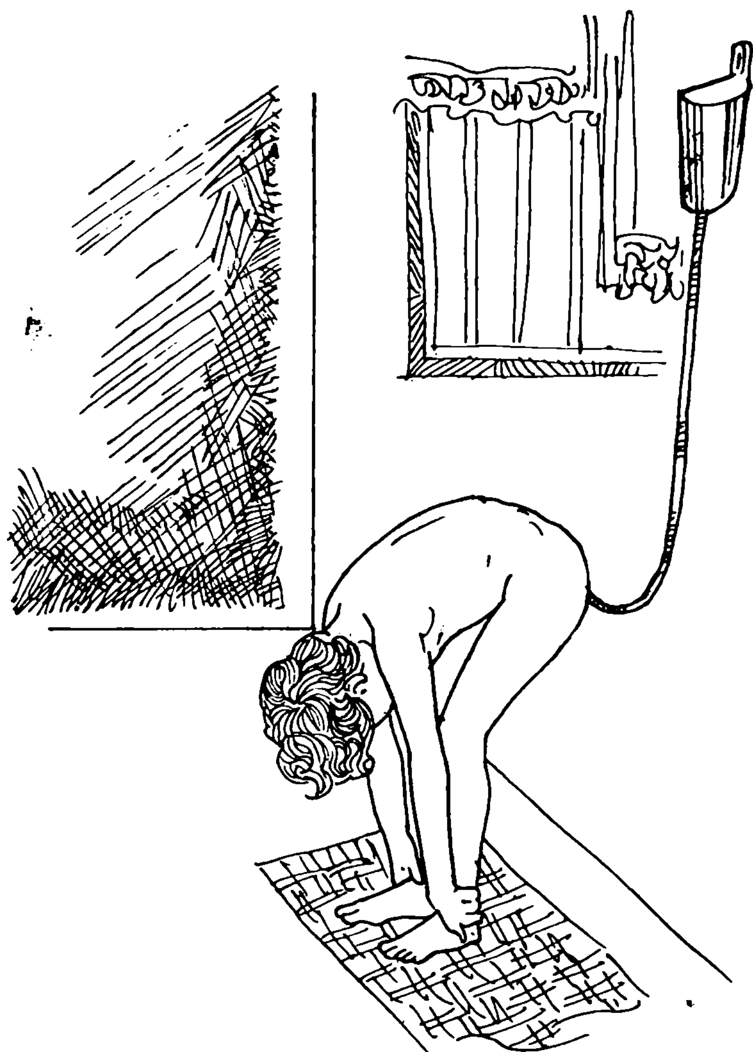
ଏନିମା ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି—୧



ଏନମା ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି—୩



ଏନମା ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି—୪



ଏନମା ପ୍ରୟୋଗ ବଧି—୫

ମାଟିର ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି



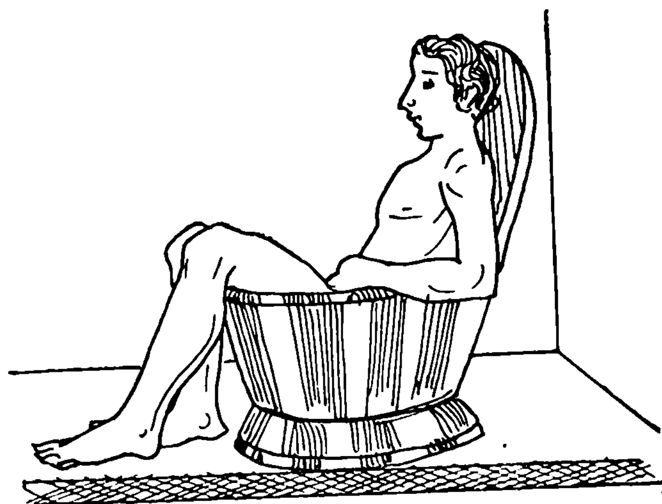
ବାୟୁର ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି



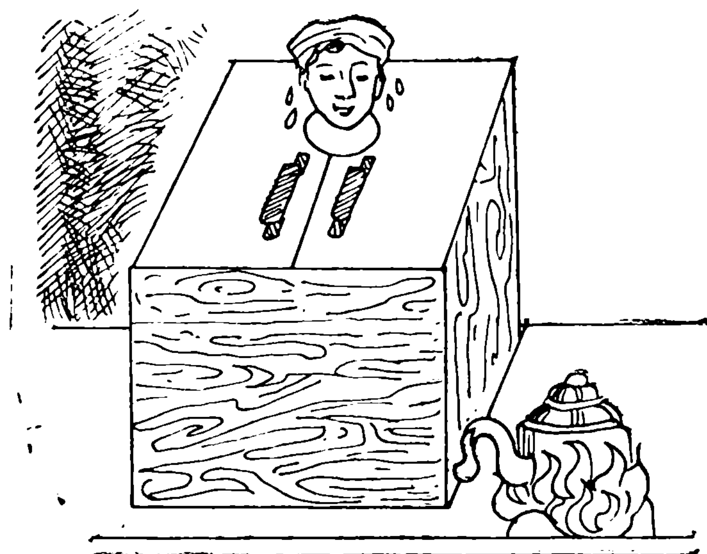
ଜଳର ପ୍ରୟୋଗ ବିଧି



କଟିସ୍ନାନ



ଉଷ୍ଣପାଦସ୍ନାନ

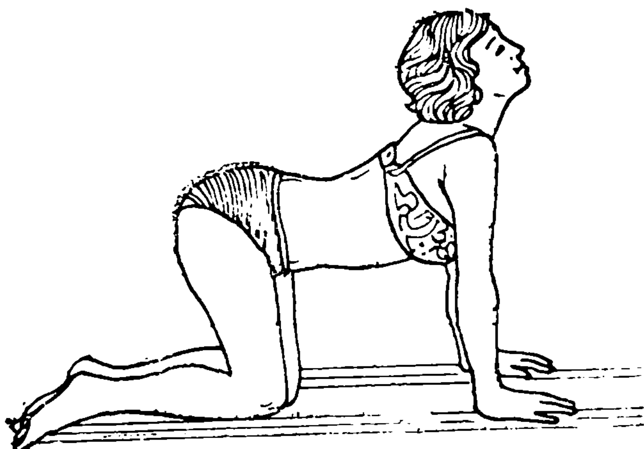


ବାଷ୍ପସ୍ନାନ

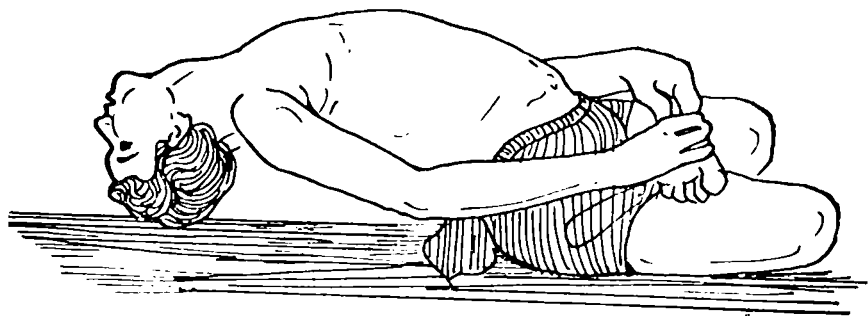
ଯୌଗିକ ଆସନ



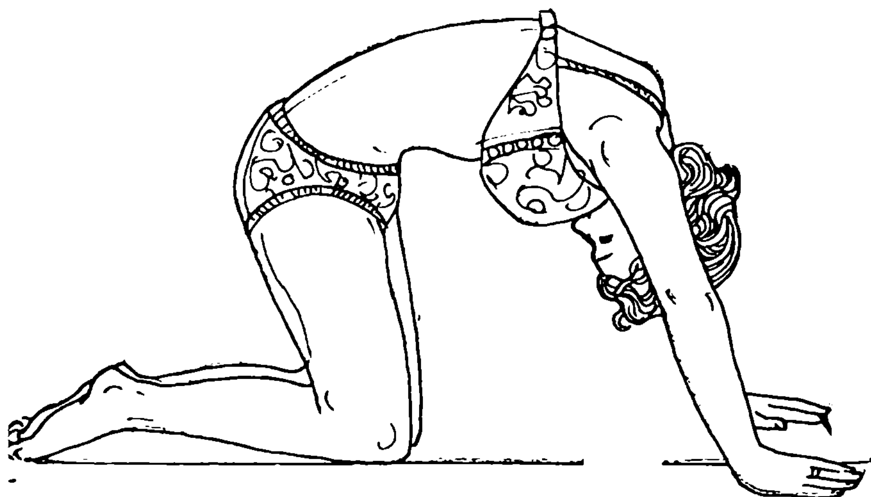
ଯୌଗିକ ଆସନ—୧



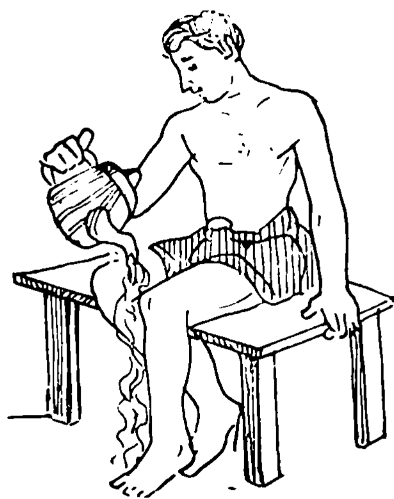
ଯୌଗିକ ଆସନ—୨



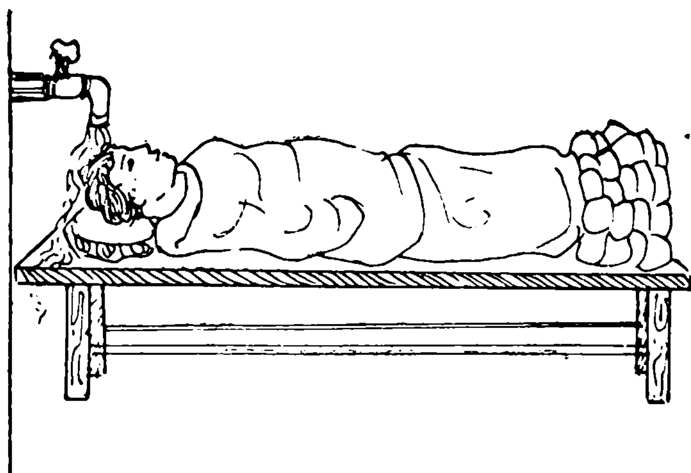
ଯୌଗିକ ଆସନ—୩



ଯୌଗିକ ଆସନ—୪

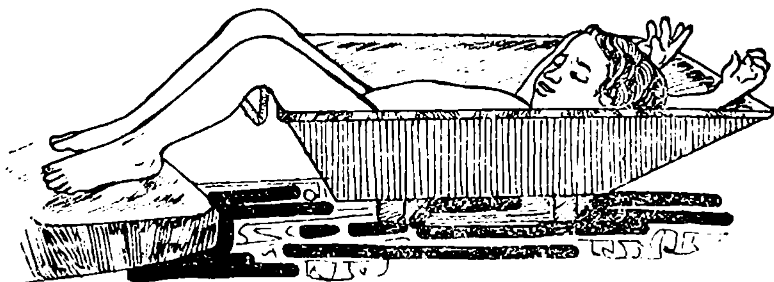


ଧାରପାତ—୧

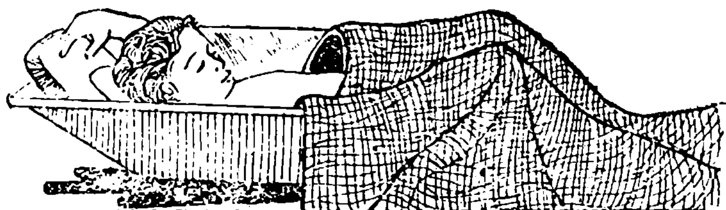


ଧାରପାତ—୨

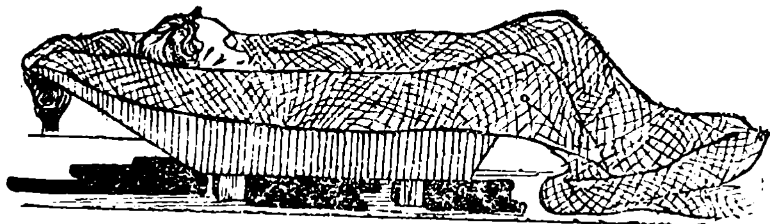
ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ନାନ



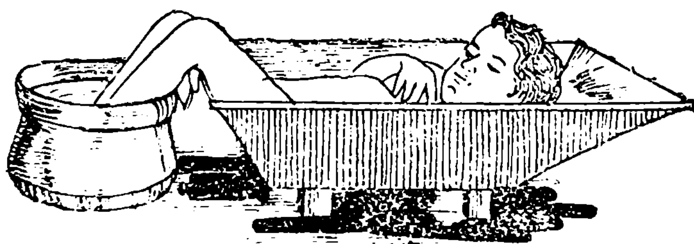
ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ନାନ—୧



ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ନାନ – ୨



ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ନାନ—୩



ମେରୁଦଣ୍ଡ ସ୍ନାନ—୪